



Das Loch im Ich

Warum so viele Menschen unglücklich sind,
obwohl sie wie in einem Paradies leben

Kurt Theodor Oehler

F Frank & Timme

Verlag für wissenschaftliche Literatur

Kurt Theodor Oehler
Das Loch im Ich

Kurt Theodor Oehler

Das Loch im Ich

Warum so viele Menschen unglücklich sind,
obwohl sie wie in einem Paradies leben

FFrank & Timme
Verlag für wissenschaftliche Literatur

Umschlagabbildung: © Kurt Theodor Oehler

ISBN 978-3-7329-0275-0

© Frank & Timme GmbH Verlag für wissenschaftliche Literatur
Berlin 2016. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts-
gesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in
elektronischen Systemen.

Herstellung durch Frank & Timme GmbH,
Wittelsbacherstraße 27a, 10707 Berlin.

Printed in Germany.

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier.

www.frank-timme.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Einleitung	13
2 Warum sind so viele Menschen unglücklich?	17
2.1 Viele Menschen sind unzufrieden	17
2.2 Erstes Fallbeispiel: Was soll ich tun?	18
2.3 Zweites Fallbeispiel: Leider bin ich immer unglücklich	19
2.4 Drittes Fallbeispiel: Wir sehen uns im Paradies wieder	20
2.5 Fragen über Fragen und keine klaren Antworten	21
2.6 Welches sind die wirklichen Gründe für die innere Unzufriedenheit?	22
3 Was ist ein „Loch im Ich“?	25
3.1 Der Aufbau von „Ich-Strukturen“	25
3.1.1 Zeugung	26
3.1.2 Vorgeburtliche Entwicklung	27
3.1.3 Geburt	30
3.1.4 Frühe Kindheit	31
3.1.5 Kindheit	32
3.1.6 Jugend	36
3.1.7 Erwachsenenalter	37
3.2 „Ich-strukturelle“ Beeinträchtigungen	38
3.2.1 Das Beispiel „Benedikt D.“	41
3.3 Die Entstehung eines „Loch im Ich“	50
3.3.1 Der Kompensationsmechanismus	50
3.3.2 Der „Computergrafiker“	51
3.3.3 Der „Schriftsteller“	54
3.3.4 Das Borderline-Syndrom	55

3.3.5	Die Überkompensation.....	57
3.3.6	Entwicklung eines „Loch im Ich“ durch Hirnverletzungen oder Hirnerkrankungen.....	58
3.3.7	Verletzung der „Ich-Strukturen“ durch Gewaltnwendung und Vergewaltigung	62
3.3.8	Tradierung von „Ich-Strukturen“ und „Ich-Struktur-Defiziten“	63
3.3.9	Bewusste Manipulation von „Ich-Strukturen“	65
3.3.10	„Loch im Ich“ als unspezifisch wirkendes Verursachungsprinzip.....	67
4	Die Entwicklung des sozialen Fehlverhaltens.....	69
4.1	Erste „Schlüssel-Hypothese“: Die Entstehung einer „Depression“	69
4.2	Zweite „Schlüssel-Hypothese“: Der Ursprung der „destruktiven Aggression“	73
4.3	Einfluss der individuellen Lerngeschichte	79
4.4	Das Beispiel „Jürgen Bartsch“	80
5	„Drei-Faktoren-Theorie“.....	87
5.1	„Drei-Faktoren-Theorie des abweichenden Sozialverhaltens“	87
5.2	Therapierbarkeit der kriminellen Trieb- und Handlungsbereitschaft... ..	88
5.3	„Drei-Faktoren-Theorie“ als Grundlage für die Erhebung von relevanten Falldaten für das abweichende Sozialverhalten und speziell für das „Predictive Policing“	89
6	Der Mensch und sein „Loch im Ich“	93
6.1	Wer hat ein „Loch im Ich“?.....	93
6.1.1	Wie spürt der Mensch sein „Loch im Ich“?	94
6.1.2	Körperwahrnehmung bei ungestörter „Ich-Entwicklung“	95
6.1.3	Körperwahrnehmung bei gestörter „Ich-Entwicklung“	95
6.1.4	Woran erkennt man das Vorliegen eines „Loch im Ich“?.....	96
6.1.5	Wie kann ein „Loch im Ich“ verhindert werden?	99

7	Wissenschaftlicher Nachweis des „Loch im Ich“	103
7.1	Verhaltensbeobachtung	103
7.2	Projektive Darstellung der Persönlichkeit	104
7.3	Fragebogen	104
7.4	Gütekriterien	105
7.5	Testpsychologische Erfassung des „Loch im Ich“	106
7.5.1	„Baumtest“	106
7.5.2	„Scenotest“ von Geshild von Staabs	109
7.5.3	„Ich-Gestalt-Test“ nach Oehler (IGTO)	112
7.5.4	„Ich-Struktur-Test“ von Günter Ammon (ISTA)	117
7.6	Weiterführende wissenschaftliche Untersuchungen	122
8	Wie geht der Mensch mit seinem „Loch im Ich“ um?	123
8.1	Die mehr oder weniger erfolgreichen Bemühungen, die Wahrnehmung des „Loch im Ich“ zu vermeiden, abzuwehren beziehungsweise zu verdrängen	124
8.1.1	Vermeidung	124
8.1.2	Verleugnung	124
8.1.3	Verschiebung	125
8.1.4	Verdrängung	126
8.1.5	Die Flucht aus dem Leben	126
8.2	Die weniger erfolgreichen Bemühungen, das „Loch im Ich“ mit Ersatzstrukturen zu füllen	126
8.2.1	„Loch im Ich“ mit Hilfsstrukturen füllen	126
8.2.2	Reaktions- und Symptombildung	127
8.2.3	„Nationalistisch-rassistische Ideologien“, „fundamentalistisch-religiöse Überzeugungen“, „esoterisch-irrationale Fantasien“ und „extremistisch-aggressive Theorien“	127
8.2.4	Strukturen borgen auf Gegenrecht	128
8.2.5	Ultimativer Kick im Extrem- und Leistungssport	129
8.2.6	Übertriebenes Machtstreben	129
8.2.7	Der östliche Weg	130

8.2.8	Sexualisierung.....	132
8.2.9	Defizit vergegenständlichen	133
8.2.10	... und auf Kosten anderer füllen	134
8.2.11	Jede Form von Extremismus beziehungsweise Fanatismus.....	134
8.2.12	Die „Gotteskrieger“	134
8.3	Der etwas mühsamere, aber nachhaltigere Weg, das „Loch im Ich“ zu rekonstruieren.....	138
8.4	Änderungsbemühungen ohne Inanspruchnahme von professioneller Hilfe.....	140
8.4.1	Sich selber in Frage stellen.....	141
8.4.2	Authentisch leben	141
8.4.3	Lebenshilfe in Anspruch nehmen.....	141
8.4.4	Lesen und Schreiben.....	142
8.4.5	Interessante Fernsehsendungen ansehen	144
8.4.6	Volkshochschulkurse belegen und Vorträge besuchen.....	144
8.4.7	An kulturellen Anlässen teilnehmen.....	145
8.4.8	Mit dem eigenen Körper arbeiten	145
8.4.9	Eigenes Geld verwalten	146
8.4.10	Technische Geräte beherrschen	147
8.4.11	Sich in der Natur aufhalten	147
8.4.12	Hobbys pflegen und künstlerisch tätig sein	148
8.4.13	Museen und Ausstellungen besuchen.....	149
8.4.14	Haustiere halten	149
8.4.15	Eigene Wünsche erfüllen	151
8.4.16	Die Welt entdecken	151
8.4.17	Freundschaften pflegen	152
8.4.18	Für andere Menschen Interesse zeigen	153
8.4.19	Mit Familienangehörigen reden	154
8.4.20	Familiengeschichte erforschen.....	154
8.4.21	An einer Familienaufstellung teilnehmen	155
8.4.22	An einer „gruppendynamischen Selbsterfahrungsgruppe“ teilnehmen	155
8.4.23	An einer „berufsspezifischen Selbsterfahrungsgruppe“ teilnehmen	156

8.4.24 Beziehungsnetz überprüfen	157
8.4.25 Schlussfolgerung.....	158
8.5 Änderungenbemühungen unter Inanspruchnahme von professioneller Hilfe	158
8.5.1 Verabreichung von Psychopharmaka	158
8.5.2 Psychotherapie.....	159
8.5.3 Psychische Krankheit und Gesellschaft.....	160
8.5.4 Grenzen der Psychotherapie.....	163
9 „Ich-strukturelles Arbeiten“ als therapeutisches Arbeitsprinzip	165
9.1 „Analytisch orientierte“ Psychotherapie	165
9.2 Hinter den Symptomen arbeiten	165
9.3 Selbstheilungskräfte in Anspruch nehmen	166
9.4 Die „ich-strukturelle Nachentwicklung“	167
9.4.1 Vertrauen schaffen.....	169
9.4.2 Abgrenzung nach Innen und Außen.....	171
9.4.3 Umgang mit Angst.....	172
9.4.4 Aufbau des Selbstwertgefühls.....	173
9.4.5 Gruppenfähigkeit erlernen	174
9.4.6 Umgang mit Aggression.....	175
9.4.7 Autonomie	176
9.4.8 Resilienz.....	177
9.4.9 „Schwierige“ Themen	178
9.4.10 Identität	178
9.4.11 Seelische Funktionen	180
9.4.12 Abschluss der Therapie	180
10 Kasuistik: Ein konkreter Fall	183
10.1 Die „ich-strukturelle Nachentwicklung“ am Beispiel einer konkreten psychotherapeutischen Behandlung	183
10.1.1 Erstes Testergebnis vom 25.10.1978.....	183
10.1.2 Zweites Testergebnis vom 10.12.1979.....	185

10.1.3 Drittes Testergebnis vom 29.03.1980	188
10.1.4 Viertes Testergebnis vom 24.02.1981.....	189
Epilog.....	193
Literatur.....	195
Anhang.....	199
Anhang A.....	199
Human-Strukturen.....	199
Ich-Funktionen	199
Primäre Ich-Funktionen.....	199
Sekundäre Ich-Funktionen	199
Zentrale Ich-Funktionen	200
Seelische Funktionen.....	200
Das Ich	200
Die Seele.....	202
Ein klärendes Beispiel	202
Anhang B	206
Der Einfluss der Gene	206
Anhang C.....	208
Das Borderline-Syndrom.....	208
Anhang D.....	210
Der Narzissmus.....	210
Anhang E	211
Der wissenschaftliche Nachweis von „Ich-Struktur-Defiziten“	211
Mein Dank.....	215

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser

es passieren schreckliche Dinge. Viele Menschen sind verunsichert. Der „Islamische Staat“ (IS) setzt neue Maßstäbe. In vielen Ländern werden Menschen vertrieben oder umgebracht. Und nicht zuletzt gab es einen Co-Piloten, der einen vollbesetzten Airbus gegen eine Felswand flog.

Wie kann das sein? Erstaunlicherweise gibt es im alltäglichen Volksempfinden und auf Seiten der Wissenschaftler über die Entstehung des sozialen Fehlverhaltens keine klaren Vorstellungen.

Das Buch geht deshalb alle an. Es gibt kaum einen Menschen, der nicht betroffen wäre. Es macht sichtbar, was man nicht sehen kann: die Entwicklung und Korrektur des menschlichen Sozialverhaltens; mit anderen Worten: die Entwicklung und Veränderung von „Ich-Strukturen“.

Dieses Buch ist deshalb kein einfaches Buch. Es handelt von zentralen Fragen des menschlichen Sozialverhaltens. Es zeigt, wie normales und speziell abweichendes Sozialverhalten, zum Beispiel die Aggressivität, die Kriminalität und der Terrorismus entstehen können. Es erklärt gleichzeitig, wie sich die psychischen Krankheiten, zum Beispiel das Zwangs- beziehungsweise Suchtverhalten, das Borderline-Syndrom beziehungsweise der Narzissmus und die Depressionen entwickeln.

Drei Faktoren sind für das Fehlverhalten verantwortlich. Einer ist das „Loch im Ich“. Unter der Ebene des auffälligen Verhaltens beziehungsweise der Symptome findet sich regelmäßig ein Defizit in den „Ich-Strukturen“, ein sogenanntes „Loch im Ich“, das innere Spannungen erzeugt und die Menschen aggressiv beziehungsweise unglücklich macht.

In Wirklichkeit gibt es kein „Loch im Ich“. Der Begriff steht für ein „psychologisches Konstrukt“, für Lücken und Blockierungen im Aufbau der „Ich-Strukturen“.

Wie diese „Ich-Strukturen“ aufgebaut werden und wann und warum Lücken – und Löcher – entstehen können, zeigen zahlreiche Illustrationen, die im Buch sehr anschaulich dargestellt werden. Dadurch lassen sich Verflechtungen und dynamische Wechselwirkungen der menschlichen Entwicklungsschritte wie unter einem Mikroskop betrachten. Soziales Fehlverhalten kann so

in seinem ganzheitlichen und dynamisch sich entfaltenden Entwicklungsprozess nachvollzogen werden. Damit wächst auch das Verständnis für die Wirkung verschiedener Einflüsse auf die Entwicklung des menschlichen Charakters.

Es wird aber auch erklärt, wie das Fehlverhalten wieder korrigiert werden könnte.

An wen richtet sich dieses Buch? An „normale Leser“ oder nur an Fachwissenschaftler? Wegen der besonderen gesellschaftlichen Bedeutung des dargestellten Themas wurde auf exakte Wissenschaftlichkeit geachtet. Die Kernaussagen des Buches bleiben gesellschaftlich bedeutungsvoll und sind auch für die „normalen Leser“, die ein vertieftes Verständnis für das menschliche Verhalten gewinnen wollen, interessant.

Im Sinne einer guten Lesbarkeit und Verständlichkeit des Buches wurden vertiefende Texte in den Anhang gestellt. Erklärungsbedürftige Begriffe, zum Beispiel die „Human-Strukturen“, die „Ich-Strukturen“, das „Ich“, die „Seele“, die „Ich- Funktionen“, der „Narzissmus“ und das „Borderline-Syndrom“, werden im Anhang näher ausgeführt.

Kurt Theodor Oehler

1 Einleitung

Warum kommt man im Beruf nicht weiter? Warum hat man Misserfolge in der Liebe? Warum hat man seine Finanzen nicht im Griff und warum läuft die Gesundheit aus dem Ruder? Das sind ganz gewöhnliche Fragen von ganz gewöhnlichen Menschen. Es gibt aber auch Fragen, die weniger alltäglich sind, zum Beispiel:

Wie entwickelt sich „kriminelles Verhalten“ beziehungsweise wie entstehen „Depressionen“, warum gibt es „Terroristen“, was bedeutet eigentlich „Narzissmus“ und warum gibt es verschiedene Arten von „Suchtkrankheiten“?

Der Neurowissenschaftler Marc LEWIS (2015) schrieb in seinem Buch:

„Die Sucht ist eine schlechte Angewohnheit, die ... außer Kontrolle geraten ist.“

Ist die Sucht wirklich eine „schlechte Angewohnheit“, die außer Kontrolle geraten ist, oder ist es nicht doch der Süchtige selber, der die Kontrolle verloren hat? Ist das nicht eine unzulässige, sich selbst entschuldigende Vereinfachung?

Laut einer Untersuchung des schulärztlichen Dienstes der Stadt Basel bringen in den Jahren 2013/2014 jedes siebte Kindergartenkind, jeder fünfte Primarschüler und jeder vierte Oberstufenschüler zu viele Kilo auf die Waage. Als Gründe für diese Essstörungen werden unter anderem „falsches Essverhalten, zu tiefe Preise für die Süßigkeiten, der akute Bewegungsmangel, die Überwärmung der Wohnungen und die Bildungsferne der Eltern“ angegeben.

Sind das die richtigen Gründe? Ist das nicht zu einfach gesehen? Liegen die eigentlichen Ursachen nicht doch tiefer, zum Beispiel in der mangelnden „Ich-Kontrolle“ oder in der Überkompensation von inneren Defiziten?

Welche Gründe werden für die Entwicklung einer „Depression“ angegeben? Nach Ansicht vieler Mediziner beziehungsweise Biochemiker ist eine „Depression“ „eine schwerwiegende medizinische Erkrankung, die höchstwahrscheinlich durch biochemische Veränderungen im Gehirn hervorgerufen wird“. Der Berner Wissenschaftler Philipp HOMAN (2015) konnte sogar nachweisen, „dass der Mangel an verschiedenen Botenstoffen im Gehirn jeweils unterschiedliche Arten von Depressionen hervorbringt“. Forschern des

Universitätsklinikums Freiburg i. Br. ist es gelungen, zwischen „depressiven Episoden“ und der „synaptischen Plastizität des Gehirns“ eine direkte Beziehung herzustellen (HEYN, 2009). Das Team um Professor Niessen konnte anhand einer Stichprobe von siebenundzwanzig Patienten nachweisen, dass depressive Patienten eine kleinere „synaptische Plastizität“ aufweisen als gesunde Patienten. Und bulgarische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Bevölkerungsgruppen, die sich selber als glücklich einschätzen, eine bestimmte Ausprägung des Gens „rs 324420 der FAAH“ aufweisen (MINKOV u.a., 2015).

Hirnforscher und Mediziner haben ein besonderes Krankheitsverständnis, das in erster Linie auf genetischen und biochemischen Einflüssen beruht. Bei psychischen Störungen suchen sie deshalb die Fehlfunktionen im Gehirn, an den Synapsen, in den Genen, bei einzelnen Botenstoffen oder bei den Neurorezeptoren.

Dazu schreibt der Psychologe und Psychoanalytiker Arno GRUEN (2012):

„Das sei aber wie eine Flucht. Man sei froh, wenn man überhaupt einen Fehler in den organischen Strukturen findet. Dann müsse man sich nicht ... mit dem Wesen der Persönlichkeit und inneren Konflikten auseinandersetzen.“

Der Naturforscher, Arzt und Schriftsteller Georg BÜCHNER fragte in seinem Buch „Danton“:

„Was ist das, was in uns lügt, hurt, mordet und stiehlt?“

Der renommierte deutsche Hirnforscher Wolf SINGER (2015) antwortete:

„Ich hätte gerne eine Antwort. Ich habe aber keine.“

In diesem Zusammenhang sind noch weitere Fragen zu stellen:

Ist der 27-jährige Co-Pilot Andreas L., der am 24. März den Airbus A320 4U9525 in den südfranzösischen Alpen in eine Felswand flog und 149 Menschen mit sich in den Tod riss, ein gewissenloser, selbstverantwortlicher Massenmörder oder ein Opfer fehlerhafter chemischer Vorgänge in seinem Gehirn, wie es der renommierte Neurologe Robert M. Sapolsky in der „LA Times“ behauptet?

Solche Fragestellungen betreffen nicht nur das aggressive Verhalten, sondern auch „Depressionen“ beziehungsweise anderes „Fehlverhalten“. Tatsächlich herrschen über die Ursachen des abweichenden Sozialverhaltens ganz unterschiedliche Vorstellungen, – und ein noch größeres Unbehagen.

Der 33-jährige Medizinstudent Thomas N. brachte am 21. Dezember 2016 im schweizerischen Rapperswil, 500 Meter von seiner Wohnung entfernt, eine ganze Familie, bestehend aus der 47-jährigen Carla S., ihren 19- und 13-jährigen Söhnen und der 21-jährigen Freundin des älteren Sohnes, auf bestialische Weise um, indem er sie fesselte, knebelte und ihnen schließlich mit einem Messer nacheinander die Kehle durchschnitt. Warum hat er das getan? Auch hier gibt es keine schlüssigen Antworten.

Der Psychiater Johann STEURER (2014) schrieb zu solchen Ereignissen:

„Das Problem in der Psychiatrie ist, dass es keine biologisch messbaren Zeichen gibt“. „Beim Herzinfarkt finden Sie abgestorbene Herzzellen. Aber bei psychischen Erkrankungen haben Sie nichts Vergleichbares“.

Vielleicht sind viele Wissenschaftler auf der falschen Spur. Vielleicht muss man die entscheidenden Ursachen für das soziale Fehlverhalten nicht in den Genen, in den biochemischen Reaktionen oder am synaptischen Spalt suchen, sondern an anderen Orten. Vielleicht muss man die wirklichen Ursachen für das abweichende Sozialverhalten doch im menschlichen Charakter suchen.

Im Hinblick auf das menschliche Verhalten gilt es nicht nur allgemeine Fragen zu beantworten, sondern auch ganz private:

Warum ist die Arbeit unbefriedigend? Warum gingen die Ferien in die Hosen und warum verhält sich der Ehepartner nicht so, wie man es sich eigentlich wünschen würde?

Man darf auch Fragen über Dinge stellen, die einem selbstverständlich erscheinen. Viele Dinge sind aber nicht selbstverständlich. Ein Terrorist, wenn er wirklich Terrorist und kein Freiheitskämpfer ist, muss nicht Terrorist sein, ein Drogenkonsument nicht Drogenkonsument, und ein Krimineller hat es noch lange nicht nötig, seinen Lebensunterhalt auf kriminelle Weise zu verschaffen. Aber, warum werden Terroristen zu Terroristen, Drogenkonsumenten zu Drogenkonsumenten und Kriminelle zu Kriminellen? Oder anders ausgedrückt: Warum gibt es Menschen, die unzufrieden beziehungsweise unglücklich sind, obwohl sie wie in einem Paradies leben?

2 Warum sind so viele Menschen unglücklich?

Warum sind so viele Menschen unglücklich, unzufrieden beziehungsweise aggressiv? Warum sind sie so brutal, verzweifelt, interesselos und ohne Ziel? Welche Beweggründe sind für ihre Zwänge verantwortlich? Warum gibt es gestresste Hausfrauen und frustrierte Ehemänner, die sich in die Arbeit flüchten? Und warum gibt es Hooligans, die sich mit Fußballfans schlagen, Jugendliche, die ihre Mitschüler in einem Amoklauf ohnegleichen über den Haufen schießen, Drogensüchtige, die der Welt entfliehen und unbelehrbare, religiöse Fanatiker? Warum gibt es Terroristen, die Unschuldige enthaupten und Menschen in die Luft sprengen? Warum gibt es Vandalen, die Eisenbahnwagen zerstören und Wände verschmieren? Warum gibt es Pnestecher, Randalierer und Schießwütige? Warum gibt es Steuerhinterzieher, skrupellose Banker und unzuverlässige Staatsangestellte? Warum werden Banken überfallen und Menschen getötet? Warum gibt es Menschen, die Kinder missbrauchen oder Frauen vergewaltigen? Und warum gibt es narzisstische Menschen, „Borderline“-Persönlichkeiten, depressiv Erkrankte und Menschen mit Schizophrenien?

Muss man die Ursachen dieser Phänomene tatsächlich in den Genen suchen? Oder sind die Menschen nicht einfach unglücklich beziehungsweise unzufrieden, weil ihnen etwas Entscheidendes fehlt?

2.1 Viele Menschen sind unzufrieden

Nach einer groß angelegten Untersuchung sind mehr als siebenzig Prozent der gutverdienenden älteren Deutschschweizer mit einem eigenen Haus in dünn besiedelten Gebieten zufriedene Menschen (FREY u. FREY, 2010).

Trotzdem ist überraschend, dass laut Bundesamt für Statistik in der Schweiz (2015) etwa 40% der Ehen wieder geschieden werden. BODENMANN (2011) schätzt den entsprechenden Anteil auf 47 bis 53%.

Man kann laut „Pro Mente Sana“ davon ausgehen, dass jeder zweite Erwachsene mindestens einmal in seinem Leben psychisch erkranken wird (vgl. WITTEN u. JAKOBI, 2005) und dass pro Jahr 38,3% der erweiterten EU-Bevölkerung an einer psychischen Störung leiden werden (WITTEN u. JA-

COBI u. a., 2011). Über 40% der Bevölkerung klagen über psychosomatische Beschwerden, und bei über drei Vierteln der Patienten, die einen Hausarzt aufsuchen, lassen sich keine körperlichen Ursachen finden.

Das beginnt schon bei der Jugend. Fast 50% der jungen Menschen leiden an mehr oder weniger deutlichen Verhaltensstörungen oder zwischenmenschlichen Problemen. Fast 70% der Jugendlichen aus dieser Gruppe kommen irgendeinmal mit den Gesetzen in Konflikt.

Diese Zahlen sind keine festen Größen. Sie verändern sich dauernd – und nicht zuletzt zum Schlechteren. Christina BERNDT (2013) schreibt, dass die Verminderung der psychischen Widerstandsfähigkeit („Resilienz“) gegenüber Herz-Kreislauf- und Skeletterkrankungen landesweit auf dem „Vormarsch“ sei. Sie würden sich zu einer eigentlichen „Volkskrankheit“ erweitern.

Solche Feststellungen können kaum mehr irritieren. Man hat sich daran gewöhnt. Anscheinend haben die Menschen akzeptiert, dass es eine erstaunliche Menge an ungeklärten Fragen gibt, die unser Leben in erschreckender Weise tangieren.

Vielleicht wollen es viele Menschen auch gar nicht so genau wissen, vor allem nicht so konkret und so unerträglich offensichtlich. Denn es könnte unangenehme Folgen zeitigen, diese Krankheiten besser zu verstehen, Konsequenzen, die möglicherweise schwerer zu ertragen wären als körperliche Gebrechen. Es könnte nämlich bedeuten, dass man sich selber in Frage stellen müsste ...

2.2 Erstes Fallbeispiel: Was soll ich tun?

Es gibt Menschen, die können sich in der Welt nicht richtig orientieren. Sie wissen nicht, was sie mit ihrem Leben anfangen sollen. Warum ist das so? Warum fehlen ihnen die Ziele, nach denen sie sich ausrichten könnten?

Benedikt D. fühlt sich mit seinen 40 Jahren noch unsicher wie ein Siebzehnjähriger. Er kann sich weder für einen bestimmten Beruf, noch für eine eindeutige Beziehung entscheiden. Immer wenn er vor einer schicksalhaften Entscheidung steht, geht er „aus dem Felde“ und verreist für mehrere Wochen auf die Philippinen. Dort betreibt er mit einem Kollegen eine professionell organisierte Tauchschiule.

Einmal war es seine Gattin, die zu hohe Erwartungen an ihn stellte, und das andere Mal sein Tauchkollege, der ihn fester in sein florierendes

Geschäft einbinden wollte. Immer lief Benedikt davon, wenn Entscheidungen anstanden oder die Übernahme größerer Verantwortung von ihm gefordert wurde.

Durch seinen wechselhaften Lebensstil stieß er seine Mitmenschen, vor allem seine Frau, immer wieder vor den Kopf. Er hatte sie geheiratet, obwohl er noch gar nicht bereit dazu war. Er hatte, wie er sich eingestehen musste, unsägliche Angst vor Verantwortung.

Letztes Frühjahr wollte er nach konfliktreichen Auseinandersetzungen mit seiner Frau ein weiteres Mal auf die Philippinen verreisen. Sie war dagegen. Sie wollte immer schon ein sicheres Zuhause haben – und endlich Kinder gebären. Schließlich verreiste Benedikt trotzdem auf die Philippinen, freute sich aber auf die Rückkehr. Als er zu Hause anrief, um die Wiederkehr anzumelden, stellte er fest, dass sich seine Frau von ihm getrennt hatte ...

Nicht viel anders erging es Judith, die einen guten Beruf, eine gute Stelle und ein noch besseres „Polster“ hat:

2.3 Zweites Fallbeispiel: Leider bin ich immer unglücklich

Judith ist immer wütend, obwohl es ihr als Chefsekretärin eigentlich allemal gut gehen könnte. Sie hat Macht, kennt „Hinz und Kunz“ und beschäftigt so ganz nebenher ein großes Netzwerk an Informanten, die überall herumsitzen, wo Informationen über den Tisch laufen. Was ist da und was ist dort? Wer hat hier und wer kennt das?

Sie ist trotzdem unglücklich, nicht weil sie etwa ein unglückliches Leben führen würde. Im Gegenteil. Sie hat sich so ganz nebenher, durch zahlreiche Vorteile, die sie sich zu verschaffen wusste, zwei Wohnungen angeschafft. Trotzdem ist sie wütend und geniert sich nicht, ihre von ihr verabscheuten Kolleginnen jederzeit spüren zu lassen, dass sie unzufrieden ist.

Vor allem pflegt sie, weil sie nicht gerade gern arbeitet, den ganzen Tag zu lästern. Das ist nicht gut, diese Mitarbeiterinnen machen Fehler und warum hat denn diese demjenigen oder jene diesem „schöne Augen“ gemacht?

Sie ist wie ein Schmeichelkätzchen, naiv und liebenswürdig, so vorne herum, um kurz danach, ganz hintenherum, teuflisch und hexengleich alles durch den Dreck zu ziehen.

Sie sprüht vor Charme, wenn sie sich, im Mittelpunkt wählend, als großzügige Gastgeberin ausgeben kann: Nehmen Sie doch, greifen Sie zu! Hier ein Schnäppchen und dort ein Häppchen, um im nächsten Augenblick ohne große Skrupel ihre Gäste als überaus gierig und verfressen hinzustellen.

Sie weiß, wie sie sich so ganz nebenher recht abfällig über andere Menschen äußern kann, wie sie diese gegen jene und denjenigen gegen diesen ausspielen kann. Und selbstverständlich beherrscht sie auch die Kunst, bei ihrem Chef zur richtigen Zeit die richtigen „Knöpfchen“ zu drücken. Es ist wie ein Spiel. Hier die richtige Bemerkung fallen lassen und gleich die Hände in Unschuld waschen. Und wer wird sich wundern, dass allseits Feindseligkeiten entstehen, für die sie natürlich niemals verantwortlich gemacht werden will.

Eigentlich handelt es sich bei dieser Frau ganz einfach um eine „narzisstische Persönlichkeit“. Was bedeutet aber „Narzissmus“? Was steckt hinter diesem Begriff?

Oftmals ist ein repräsentatives Etikett schnell bei der Hand. Es scheint die eigentlichen Zusammenhänge aber eher zu verschleiern. Wenn man einer Krankheit einen griechischen Namen oder ein passendes Etikett verpasst, hört das Fragen sofort auf. Zu Unrecht! Denn hinter jedem Etikett verbergen sich die alten Fragen.

Was bedeutet also der etwas schillernde Begriff „Narzissmus“? Wie entsteht er? Was hat er für die Betroffenen zur Folge? Fragen über Fragen und keine klaren Antworten.

Auch das dritte Fallbeispiel ruft nach Antworten. Gibt es wirklich keine Antworten?

2.4 Drittes Fallbeispiel: Wir sehen uns im Paradies wieder

Zwei österreichische Gymnasiastinnen, Samra K., siebzehn Jahre alt, und Sabina S., fünfzehn Jahre alt, reisten über Jugoslawien und die Türkei in den „Heiligen Krieg“, um als sogenannte „Dschihadistenbräute“ dem „Is-

lamischen Staat“ zu dienen. Im Kinderzimmer ließen sie zwei Zettel zurück:

„Wir sind auf dem richtigen Weg. Wir gehen nach Syrien, kämpfen für den Islam. Wir sehen uns im Paradies wieder.“

Und: „Sucht nicht nach uns. Wir werden Allah dienen – und für ihn sterben.“

Nach wenigen Monaten heißt es, Samra sei wegen Fluchtabsichten „von einem IS-Kämpfer erschlagen worden“, und Sabina sei, wiederum nach unbestätigten Berichten, in einem Scharmützel erschossen worden.

Das Schicksal der beiden Mädchen ist erschütternd. Sie sind aber nicht die einzigen, die diesen Weg gegangen sind. Warum gerade Samra und Sabina?

2.5 Fragen über Fragen und keine klaren Antworten

Bei komplexen Vorgängen wie der menschlichen Sozialisation gibt es keine klaren Antworten. Aber: Was sind die wirklichen Gründe, weshalb Menschen auffällig werden – und andere nicht? Ist die Seele wirklich eine „Black Box“, in die man nicht hineinschauen kann? Gibt es wirklich keine klaren Antworten?

Es gibt viele Gründe, warum Menschen unglücklich werden. Leider sind diese Gründe meistens unbekannt. Deshalb liegt es oft näher, nach einfachen Antworten zu suchen. Die Antworten lauten dann:

Das Unglück liegt an den anderen oder an äußeren Umständen! Das bedeutet weiter, dass sich das Unglück aus diesen Umständen, den materiellen Verhältnissen, den fehlenden Arbeitsmöglichkeiten, den fehlenden Entwicklungsmöglichkeiten, dem eigenen Körper, den äußeren Wohnbedingungen, dem eingeschränkten Einkommen, dem fehlenden Glauben, dem falschen Partner oder der Gesellschaft als Ganzem erklären lässt.

Die Lösung des Problems besteht dann darin, dass eine neue Wohnung, eine neue Stelle, ein fester Glaube, ein neuer Partner gesucht oder um andere gesellschaftliche Verhältnisse gerungen wird.

Tatsächlich können solche Maßnahmen Veränderungen mit sich bringen. Nicht selten haben die Bedingungen am Arbeitsplatz oder die Verhältnisse in der Familie auf das Wohlbefinden eines Menschen einen entscheidenden Einfluss. Und auch die Wohnlage, die Verkehrsverhältnisse, die Lärmbelästigung