

ENTWURF

Dirk Revenstorf

Dankbarkeit & Selbstfürsorge in der Psychotherapie

Selbstausbeutung

Was ist Selbstfürsorge? Ist Selbstfürsorge Selbstverwöhnung? So wie Wellness? Selbstbelohnung? Mal shoppen gehen als Selbsttröstung, mal eine Flasche Wein köpfen oder als Ablenkung mal auf eine Party gehen. Womöglich - aber vielleicht nicht wirklich. Vielleicht ist Selbstfürsorge mehr so etwas wie nachhaltig für Zufriedenheit, Gesundheit und Beziehungen sorgen, eine Balance finden zwischen Arbeit und Freizeit, eine Balance zwischen geben und nehmen. Das können Psychotherapeuten besonders schlecht. Sie geben immer viel, weil sie meinen, das müssten sie von Berufs wegen und sie erhalten vielleicht dafür ein bisschen narzisstische Selbstbestätigung. Aber das wiegt nicht die Frustrationen des Widerstands, der Misserfolge, die lang sich hinziehenden, unergiebigem Gespräche auf. Wenn man Sokrates folgt, der sagt, es soll einem zunächst selber gut gehen, damit man es den anderen gut gehen lassen kann, dann passt vielleicht ein Satz am besten wie „Patienten muss nicht unbedingt geholfen werden, Hauptsache dem Therapeuten geht es gut“¹. Aber wie? Selbstfürsorge hat etwas mit Zufriedenheit und Glück zu tun. In den westlichen Zivilisationen gab es dafür noch nie so viel Freiheit, noch nie waren so viele Ressourcen verfügbar wie heute. Doch nur wenige sind glücklich.

Im Gegenteil, Depressionen und Angststörungen nehmen weltweit zu und trotzdem wir müssen glücklich werden, wir sind geradezu verdammt zum Glück (Bruckner); seit der französischen Revolution und der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung gilt so etwas wie ein Imperativ: „Deines Glückes

¹ Der Satz geht glaube ich auf Gunther Schmidt zurück

Schmid bist *Du*, Du musst es schaffen.“ Und wenn Du es nicht schaffst, dann bist Du erstens frustriert und zweitens erntest Du Verachtung und hast Dir die Scham des Versagens eingehandelt. Schön, erfolgreich und glücklich: das wird uns aus den Medien, den Zeitschriften, den Fernsehsendungen, in YoTubes entgegengestrahlt. Woraus besteht dieses Glück? Aus der Komfortzone, aus Markenklamotten, aus Accessoires wie teuren Handtaschen, Auto, Immobilienbesitz, Aktien? Und es endet dann so, wie Henry Miller etwa 1930 es formuliert hat: Es endet im klimatisiertem Alptraum der Komfortzone.

Zunächst ist der Anspruch zu den Gewinnern zu gehören anstrengend. Man quält sich durch Fitnessprogramme und Diäten möbelt die äußere Erscheinung mit Botox und Schönheits-OPs auf, damit der Erfolg sichtbar wird. Vielleicht müssen wir auch in naher Zukunft gar nicht mehr so viel tun, um diesen Komfort, diese Zufriedenheit, diese Funktionsfähigkeit zu erreichen, weil die Biopsychotechnologie uns in stromlinienförmig macht, uns auf Trab hält. Der Futurist und Politologe Fukuyama, glaubt, der Mensch sei eigentlich am Ende des Menschlichen angekommen, denn er wird demnächst relativ künstlich leben und nicht mehr wirklich menschlich. Wir werden durch psychotechnische Selektion genau in die ökologische Lücke verfrachtet, wo wir am besten funktionieren, wo wir die besten Resultate erzielen. Wir werden durch Amphetamine arbeitsfähig gemacht; durch Ritalin wird uns die Wildheit genommen und werden wir zur Ruhe gebracht, wenn wir hyperaktiv erscheinen. Die Traurigkeit wird uns durch Antidepressiva genommen. So haben wir stets gute Laune und sind arbeitsfähig und womöglich kann man demnächst auch das Genom optimieren oder durch klonen Menschen fabrizieren, die optimal angepasst und funktional sind. Aber er wäre ein den Wechselfällen der Natur entrissenes Kunstwesen; das wäre das Ende des Menschen.

Das kann es nicht sein. Es muss etwas geben, was wir subjektiv als positiv und natürlich empfinden, als Glück, als Zufriedenheit. Etwas, das uns in Initiative, Aktivität und Selbstbewusstsein bestärkt. Also vielleicht das, was Czikszentmihalyi *Flow* genannt hat. Die optimale Arbeitshaltung in der Arbeit nicht mehr als Mühe, Stress als EUstress wird. Eine Erfahrung, die sich

dadurch auszeichnet, dass Handlung und Bewusstsein als eins werden, ein Zustand der mühelosen Hingabe, wo sonstige Sorgen ausgeblendet werden. Das Zeitgefühl geht irgendwie verloren; wir sind ganz im hier und jetzt, haben klare Ziele und erhalten Rückmeldung darüber, wo wir stehen. Wir sind an Kompetenzgrenze herausgefordert, nicht weit drüber - das wäre Disstress, aber auch nicht weit darunter, das wäre langweilig. Und die Geschehnisse erscheinen unter Kontrolle, so funktioniert der Mensch produktiv und lustvoll.

Das aber ist zugleich der beste Weg zur Selbstaussbeutung. Es gibt verschiedene Stile, wie man sich selbst ausbeuten kann und man kann dabei gut funktionieren im Konkurrenzgerangel um Anerkennung. Z.B. Leistung erzielen mit rigider Charakterstruktur, die einem dazu verhilft sich streif zu machen, sich stark machen, durchhalten, nicht auf sich Rücksicht nehmen und schließlich Bandscheibenschäden haben. Oder Anerkennung durch Drama erzielen, indem man schöpferisch, unterhaltsam, kreativ ist und dabei eventuell durch Überzeichnung nicht mehr so richtig weiß, was man wirklich will, weil man vor lauter Drama sich selber nicht mehr spürt. Oder Anerkennung durch Erdulden erreichen, indem man masochistisch auf sich nimmt, was gefordert wird und noch mehr und noch mehr, damit man ja von der Umwelt akzeptiert wird und bei den Mitmenschen wohl gelitten ist.

Oder Anerkennung durch Dominanz ertrotzen, nämlich dadurch, dass man den Helden spielt, der alles kann, der alles organisiert, der alles im Griff hat. Der lässt nicht zu, dass er manchmal auch Furcht haben könnte, denn die glaubt er nicht haben zu dürfen. Gerhard Schröder hat gesagt: ich kenne keine Angst. Um in einem großen Betrieb, einem internationalen Finanzinstitut, um in einem Staat zu regieren, muss man ein Held sein; der zeigt keine Schwäche, der muss so tun als hätte er keine und bräuchte auch keine Anlehnung. Er verliert die Hingabe – Hingabe wäre Schwäche.

Oder Anerkennung durch Harmonie; durch geschickte Beziehungsgestaltung, durch Vernetzung, durch Kommunikationsfertigkeit bei Mitmenschen und Kollegen auf dem Radarschirm bleibt und dabei sich unversehens in eine abhängige Position begibt. Oder es gibt auch die Anerkennung durch

Bescheidenheit durch Rücksicht, durch nichts in Anspruch zu nehmen und pflegeleicht zu sein; das führt zur Verbitterung, weil man mit dem kurzen Ende von der Wurst zufrieden sein muss.

So sind die klassischen Charakterstrukturen oder Persönlichkeitsstile alle in irgendeiner Form einerseits angepasst; auf der anderen Seite aber haben sie eine sensible Seite und wenn die berührt wird, führt es zu Stress. Der Rigide übersieht, dass er eigentlich als Mensch gewollt werden möchte und nicht durch Leistung. Der Histrionisch-dramatische übersieht, was er wirklich will; denn da er Eindruck machen möchte, verstellt er sich und produziert Drama. Der Masochist nimmt zu viel auf sich, weil er Angst hat, das Wohlwollen der Menschen zu verlieren und übersieht dabei, dass er sich chronisch überfordert und als Ersatz für den unerfüllt bleibenden Wunsch nach Bestätigung vielleicht abends den Kühlschrank entleert oder mehr trinkt als ihm gut tut oder seinen Groll psychosomatisierend in sich hinein frisst. Der Psychopathen-Held, der glaubt immer stark sein zu müssen, übersieht, dass er anlehnungsbedürftig ist, dass er auch Angst haben darf, denn er meint das unterdrücken zu müssen. Der Dependente begibt sich zu sehr in die Abhängigkeit der anderen und versucht sie zu gewinnen und verliert seine Selbstständigkeit und seine Echtheit. Der schizoid Zurückgezogene schließlich kommt einfach zu kurz, weil er sich nicht traut etwas in Anspruch zu nehmen. Aber alle sind sie sehr funktional; sie sind die Zahnrädchen in der Maschinerie der Konkurrenzgesellschaft.

Selbstfürsorge

Richard Davidson hat sich mit dem Thema der Selbstfürsorge beschäftigt und hält Achtsamkeit einen guten Weg, um emotionalen Stress zu reduzieren und die kognitive Kontrolle über die Situation zu behalten. Weil man dabei im hier und jetzt achtsam ist, das heißt aufmerksam auf die Umstände und die Dinge sowohl in sich als auch um sich herum achtet. Richardson konnte zeigen, dass durch Achtsamkeitstraining der Umfang und die Durchblutung der Mandelkerne

im Gehirn abnimmt, die zuständig für die negativen Emotionen wie für Angst und Aggression sind und zur der Kampf-Fluchtreaktion anhalten. Gleichzeitig erhöht sich die Durchblutung des Präfrontalem Cortex, der für die kognitive Kontrolle zuständig ist. Er sagt zusammenfassend: „The human mind is a wandering mind“ und das ist nicht gut, denn „a wandering mind is an unhappy mind“. Das heißt, die Ruhe und die Übersicht und das Verbleiben im hier und jetzt sind wesentliche Faktoren für das Wohlbefinden und zur gelassenen Ausübung von effizienten Tätigkeiten.

Nachdem Seligmann über 25 Jahre lang die Depression erforscht hat, war es ihm zu viel und er entschied sich für die positive Psychologie und hat die Untersuchungen zur empirischen Basis für Glück zusammengestellt. Das interessante Ergebnis ist, dass Glück nicht nur in der Gegenwart durch Entscheidungsfreiheit, Sex, Bewegung, Freunde und anderes gefördert wird, sondern glücklich macht auch, für die Zukunft Hoffnung und eine Vision zu haben. Aber auch in der Bewältigung der Vergangenheit liegt Glück und Zufriedenheit begründet. Darauf komme ich noch zurück.

In der Gegenwart können wir viel für unser Glück tun, indem wir Situationen aufsuchen, in denen eine Auswahl von Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung steht, was natürlich ein günstiger Umstand sein kann sein kann, zu dem wir gar nichts beigetragen haben – sozusagen eine Geschenk wie etwa ein Lottogewinn. Zum Teil aber stellen wir diese Vielfalt der Möglichkeiten auch selber her. Dabei ist berücksichtigen, das zu viele Möglichkeiten stressig sein können, weil der Entscheidungsprozess schwer fällt; aber nur *eine* Möglichkeit zu haben ist auch nicht angenehm, weil man sich damit nicht frei fühlt. Weiter ist die Fähigkeit oder Möglichkeit, selber zu bestimmen für die Zufriedenheit förderlich, d.h. die Kontrolle über die Situation zu behalten und nicht andere über mich entscheiden zu lassen.

Und Bewegung ist nicht schlecht: physische Bewegung wie Sport oder Sex. Sexualität ist ohnehin eine große Ressource für die Vitalität, aber auch Freundschaft ist wichtig. Freundschaft kann emotional wirklich nährend sein. Und natürlich die Liebe. Die Liebe und das Geliebt-werden sind etwas

Besonderes, nämlich das Gefühl für den anderen da zu sein, ohne etwas dabei zu verlieren und womöglich wird man sogar wieder geliebt. Man bekommt etwas ohne etwas dafür zu tun. Deswegen sind die Liebe und die Freundschaft der Renner auf dem Glücksmarkt. Sie werden einem scheinbar geschenkt, die Liebe und die Freundschaft; man kann sie nicht unbedingt forcieren; man muss schon warten, dass sie sich als Gelegenheit auftun. Doch wenn man sich nicht dafür entscheidet, diese Liebe oder diese Freundschaft anzunehmen, muss man sie zu pflegen sonst geht sie ziemlich schnell den Bach runter und fallen der Erosion zum Opfer. Am ehesten merkt man den Niedergang sowohl bei Freundschaft wie auch bei Liebesbeziehungen, wenn Verachtung, Rückzug, Gewalt und Gleichgültigkeit, oder Verleugnung sich einstellen. Das sind sichere Anzeichen dafür, dass die Beziehung am Ende ist, wie John Gottman aufgrund empirischer Untersuchungen herausgefunden hat.

Interessant für die Selbstfürsorge ist die Beobachtung, die Bronie Ware als Sterbebegleiterin gemacht hat. Sie hat 280 Menschen im Hospiz betreut und sie auf dem Sterbebett gefragt, was sie gern im Leben anders gemacht hätten. Fünf Dinge In der Rückschau wurden von den Sterbenden relativ einheitlich, mehrheitlich genannt. Sie sagten: Ich hätte mehr Mut haben sollen, mein eigenes Leben zu leben und mich nicht so sehr von den Erwartungen anderer leiten zu lassen - genau das was David Riesman vor fast 50 Jahren Außenlenkung genannt hat. Seit für Menschen westlicher Zivilisationen die Traditionslenkung zusammengebrochen ist, seit niemand mehr so recht an die Geborgenheit in der gesellschaftlichen Ordnung glauben mag und sich darin nicht mehr sicher fühlt, schauen die Menschen gebannt auf die anderen, auf die Nachbarn, auf die Medien. Was wird dort geboten, was machen die anderen, muss ich das nicht auch haben, dieses Auto, dieses Leben. Dabei verleugnen sie u.U. die Fähigkeit ein eigenes Leben zu leben, besonders wenn es im Widerspruch zur sozialen Umwelt steht. Das hätten sich die Sterbenden als erstes gewünscht.

Und zweitens mehr Gefühle zu zeigen, ohne die Angst zu haben es sich mit jemanden zu verscherzen. Aus lauter Rücksicht darauf, dass andere damit nicht

einverstanden sein könnten, sogar verletzt sein könnten; aber dabei verbiegt man sich und es tut langfristig nicht gut, wenn es zur Gewohnheit wird. Ein dritter Punkt war, mehr Mut zu Veränderungen zu haben, nicht einfach in der Komfortzone zu verharren, die relativ bequem ist und zu sagen so sei auch schon gut. Sondern sich Träume erfüllen, Projekte machen die vielleicht auch riskant sind, die ein Wagnis beinhalten. Vielleicht ist es die Segeltour um die Welt oder dieses Haus kaufen bzw. bauen oder jenes Instrument zu spielen lernen. Also die Dinge die nicht mit 100 % Sicherheit gut ausgehen, aber die Chance haben, eine Erfüllung mit sich zu bringen.

Und dann viertens, dass ist wichtig ist, Zeit für Freunde haben. Freundschaften wenn man sie nicht pflegt, verkommen. Niemand will mehr was von dir wissen, wenn du nach 10 oder 20 Jahren anrufst und schon gar nicht, wenn du anrufst, um was von der Person zu wollen, eine Auskunft oder Unterstützung. Es ist oft so, dass Freundschaften oft erst im Alter wieder aufgegriffen werden oder der Wunsch besteht sie wieder aufzugreifen. Aber entweder sind die Freunde bereits tot oder soweit entfremdet, dass sie von dir nichts mehr wissen wollen. Und was alle gesagt haben und was eigentlich trivial ist, was aber konträr zu den Vorstellungen unserer Leistungsgesellschaft steht ist: „ich hätte weniger arbeiten sollen um mehr Zeit dafür zu haben, meinen Partner/Partnerin meine Liebesbeziehung und meine Kinder zu erleben, sie aufwachsen zu sehen.“

Da hätten wir also schon einmal drei Kandidaten für die Selbstfürsorge: *Achtsamkeit*, *Verbundenheit* mit anderen Menschen durch Liebe und Freundschaft und *Authentizität*, d.h. zu meinen Gefühlen stehen, meine Pläne in Angriff nehmen und mich nicht so sehr von den Erwartungen anderer leiten lassen. Entsprechend sehen auch die gängigen Programme der Selbstfürsorge aus, etwa die 7 Schritte von Frau Först. *Erlauben sie sich für sich zu sorgen*. Manche finden das obszön und wollen sich das gar nicht gestatten. *Stillen Sie ihre Grundbedürfnisse, Nahrung, Sicherheit, Kontakt*: die Maslow Bedürfnis-Pyramide. *Erkennen Sie ihre sonstigen Bedürfnisse und lassen sie diese nicht zu kurz kommen*: Vielleicht Shopping, Konsum - wer weiß. Sorgen sie für deren Erfüllung. Das heißt: *Prüfen Sie: wie ist ihr Status im Beruf, wie stehen Ihre*

Finanzen, stimmt alles. Aber schließlich auch: „Gehen Sie *achtsam* durch den Tag. Und seien Sie *achtsam* mit anderen“.

Narzisstischer Zeitgeist

Ein großer Feind der Selbstfürsorge und der Achtsamkeit ist der Narzissmus und es besteht der Verdacht, dass wir in einem narzisstischen Zeitalter leben. Einem Zeitalter, das nach dem Prinzip Konsum & Karriere organisiert ist. Wenn wir in die Medien schauen, werden uns perfekte Körper gezeigt, die erotisch, anziehend und elegant aussehen. Es wird uns vorgegaukelt, so könnten wir auch aussehen und glücklich sein - durch das richtige Parfüm, die richtige Garderobe, ein paar Botox Spritzen, Konsumgüter also, wird es erreichbar. Es wird nahegelegt, wir könnten zu der Gruppe der Gewinner, dieser schönen Menschen gehören, wenn wir all diese Dinge kaufen, einfach anschaffen und konsumieren. Die uns in den Medien entgegenstrahlen sind vielfach narzisstische Menschen, die größten Wert darauf legen, gut auszusehen, gut anzukommen, sexuell attraktiv zu sein. Jeder von uns hat diesen Narzissmus in sich und der ist als Konsummotiv leicht abrufbar und kann leichtet ausgeschlachtet werden.

Es gibt zwei Varianten von Narzissmus: den dünnhäutigen Typ nach Kohut, der im wesentlichen unter einer Beziehungsstörung leidet und es gibt den dickhäutigen Typ, der von Kernberg beschrieben wurde, der im Wesentlichen unter einer Störung des Selbstbildes leidet. Der Dünnhäutige ist masochistisch, neigt zu Verschmelzungstendenz, ist leicht zu kränken und wachsam, ob ihm irgendwas entgeht, was mit seiner Bewertung zu tun haben könnte und hat eine ängstliche Bindungstendenz. Und der dickhäutige Typ, der mit dem gestörten Selbstkonzept, leidet an psychopatischer Grandiosität und Vorstellungen von Omnipotenz, er ist protzig, exhibitionistisch, manifest ausbeutend und Bindung vermeidend. Gemeinsam ist beiden, dass sie sich in den Anderen, in den Geschäftspartner, in den Liebespartner nicht einfühlen. Es mangelt ihnen an Empathie, sie sind dauernd mit sich selbst beschäftigt.

Die typisch narzisstische Beziehungsgestaltung sieht dann so aus: exhibitionistische Bemühungen um die äußere Erscheinung, Bedürfnis nach unbegrenzter Akzeptanz durch die Anderen, Neigungen zu Kränkbarkeit und Eifersucht, rationale Abwägung der Vor- und Nachteile von Beziehungen statt sich intuitiv zu entscheiden, übertriebene Begeisterung für die Beziehung und Angst vor tiefer Einlassung, abwechselnd also vom Himmel in die Hölle, von der Prunkhochzeit in Indien sechs Wochen später zur Scheidung. Eigennütziger Konsum, Tendenz zur Ausnutzung von Sexualität, Beziehung für eigene Zwecke, Ausbeutung des Anderen und Verweigerung der Einfühlung in Partner, Mitmenschen, in die Familie.

Empathie ist offenbar etwas, was uns leicht verloren geht, wenn wir um Konkurrenz, Leistung und Erfolg bemüht sind und uns nach außen orientieren. Wie trainiert man Empathie? Ist es eine Charaktereigenschaft die angeboren ist, die da ist oder nicht da ist? Nein, man kann sie trainieren. Es geht darum, dass man einerseits eine emotionale Balance in sich hat, dass man auch Selbst-Mitgefühl hat, aber auch dass man verzeihen kann, was andere einem Übles angetan haben, ohne sie zu hassen und zu verurteilen. Und dass man Mitgefühl mit anderen hat, d.h. deren Haltung, deren Sichtweise, deren Motive versteht. Man muss sie nicht akzeptieren aber verstehen.

Wenn man typische Merkmale des Narzissmus mit Umgangsformen in unserer westlichen Gesellschaft vergleicht, dann sieht man eine erstaunliche Ähnlichkeit. Westliche Menschen zeichnen sich aus durch starkes Autonomiebedürfnis, Unabhängigkeit, Vermeidung tiefer Bindung und Konsum als Wellness-Variante, auch Konsum von Sex. In all dem spiegelt sich die Angst vor Abhängigkeit. Ein typisches Merkmal des Narzissten. Unsere Gesellschaft zeichnet sich aus durch Sensationslüsternheit und Hedonismus, als müssten wir ständig eine innere Leere kompensieren. Weiter zeichnet sich die westliche Gesellschaft aus durch außengelenkte Lebensgestaltung: wir schauen in die Medien, wir gucken auf die Nachbarn, um uns zu orientieren lesen wir Magazine über Lifestyle, von denen es nur so wimmelt; als hätten wir ein

defizitäres Selbst, das seine Bestimmung nicht in sich selbst findet. Als sei unser Selbst nicht wirklich innerlich erfüllt.

Dann sind auch die Gewaltdarstellungen zu Unterhaltungszwecken auffällig. Wir lesen in der Zeitung Dramatisches; 2-3 Tage sind wir hingerissen von den Toten, von den Unfällen, von den Gewalttaten, den Grausamkeiten in den Kriegen. Und dann vergessen wir es wieder weil es an Unterhaltungswert verliert. Das heißt, wir haben kein Mitgefühl, sondern ein Bedürfnis Aggression und Gewalt wenigstens stellvertretend in der Projektion mitzuerleben. Und das ähnelt der Kälte narzisstischer Wut. Narzissten sind eben kränkbar und wenn sie mit ihrer Bedürftigkeit und Abhängigkeit in Berührungen kommen, dann entwickeln sie eine mörderische Kälte. Sie halten es nicht aus, wenn die Omnipotenz, Grandiosität und das maßlose Bedürfnis nach Selbstbestätigung in Frage gestellt ist. Es fehlt Ihnen an Demut und Akzeptanz.

Weiter zeichnet sich unsere Gesellschaft durch rücksichtsloser Erfolgsorientierung aus; diese Schnäppchenkultur, diese „Geiz ist geil“-Parole, die einen völligen Mangel an Mitgefühl kennzeichnet. Und schließlich sind unsere Ansprüche maßlos. Die Boni, die Quoten, die Gehälter der höheren Chargen diese Unverhältnismäßigkeit der Ansprüche – 40 Millionen kann ein Vorstandschef monatlich fordern und erhält sie, während es möglich ist, bei den Arbeitern den Mindestlohn von 8 Euro pro Stunde zu unterlaufen - und gleichzeitig diese exhibitionistische Selbstdarstellung der Prominenz. Borwin Bandelow, Psychiater aus Göttingen, hat die Popikonen der letzten 50 Jahre von James Dean bis Lady Gaga klinisch diagnostiziert: sie exhibieren sich in narzisstisch-histrionischer Selbstdarstellung. Schließlich die ständige Selbstoptimierung in den geposteten Selfies und gleichzeitige Idealisierung von Medien-Größen. Und das, was wir selber nicht sein können, das gucken wir uns in den Medien an: die Royals, Models, Fußballspieler, die Reichen und die Schönen, deren Hang zur Grandiosität uns so beeindruckt.

Verbitterung

Diese Merkmale weisen darauf hin, dass der Zeitgeist der Postmoderne, der uns trägt in unserer Erfolgsgesellschaft, wo Geborgenheit in der Religiosität, im Beruf, in der Familie unsicher geworden sind, narzisstische Züge trägt. Wenn aber diese Ansprüche frustriert werden, wenn das narzisstische Selbstbild scheitert, resultieren Depression und Verbitterung, weil die lebensüblichen Belastungen, die durchaus nicht angenehm sind, aber vorkommen wie Kündigung, Verlassen werden, Verletzungen wichtiger Grundwerte wie Gerechtigkeit, Sicherheit, Vertrauen, Wohlstand nicht heroisch ertragen sondern vernichtend erlebt werden. Die Welt muss doch gerecht sein, kann man sich denn auf niemanden verlassen, ich muss reich werden, mein Beruf ist mein Ein und Alles, wo bleibt mein Komfort und meine Sicherheit. Solche Vorannahmen machen endtäuschbar; das führt zunächst zu Kränkung und dann zu Wut, die sich möglicherweise in extremen Fällen, wie im Amoklauf, unkontrolliert auswirkt; langfristig führt es zu Verbitterung. Diese Verbitterung, dieser Groll wird noch vertieft, wenn man sich auf das Negative konzentriert, auf den Ärger, auf die Frustration und sich mit Rache-Gedanken rumschlägt übers Heimzahlen: ich werde mit ihm abrechnen... ich wünsche ihm die Pest an den Hals... sie sollen bekommen, was sie verdient haben... ich möchte ihm weh tun... möge es ihm schlecht gehen. Aber auch dass man sich distanziert, dass man den Kontakt vermeidet und dem Felde geht, um die Frustration nicht zu spüren, löst das Problem nicht. Ich tue so, als würden sie nicht existieren, ich habe das Vertrauen verloren, ich vermeide Kontakt, ich ziehe mich zurück, für mich ist er oder sie gestorben. Es fällt schwer gnädig zu sein, aber all andere sorgt für Verbitterung.

Dankbarkeit

Was kann man gegen die Verbitterung tun? Der Berliner Psychiater Michael Linden, der dieses Konzept der posttraumatischen Verbitterung erfunden hat und ins ICD bringen wollte, was ihm bisher nicht gelungen ist, sagt: die Hilfe gegen Verbitterung sind Achtsamkeit, Empathie, Verzeihen, Dankbarkeit, Toleranz, Heiterkeit, Perspektivwechsel und Desidentifikation, d.h., sich nicht

mit dem, was betroffen macht, mit dem Ärger, mit der Schuld, die einem zugewiesen wird, zu identifizieren. Damit kommen wir in der Vergangenheit an, nämlich: wie lässt sich Selbstfürsorge trotz der Belastungen ermöglichen, die aus der Vergangenheit in die Gegenwart hinein ragen? Es sind zwei Dinge: Dankbarkeit und Vergebung. Dankbarkeit ist nach McCullough & Emmons, die sich mit dem Konzept empirisch befasst haben, ein subjektiver Gradmesser für die Wohltaten, die ich erlebe. Ich bin umso dankbarer je wichtiger und angenehmer und wohltuender das ist, was mir widerfährt. Zweitens ist es ein Motiv dafür, dass ich selber prosozial handle, altruistisch werde, dass ich etwas zurückgebe, dass ich schenke. Und drittens verstärkt Dankbarkeit aber auch das prosoziale Verhalten des anderen, dem ich meine Dankbarkeit zeige. Aber sie basiert nicht auf Reziprozität. Entscheidend ist, dass Dankbarkeit verschwindet, wenn sie erwartet oder gefordert wird.

Damit wird Dankbarkeit Nicht-Nullsummenspiel. Das Nicht-Nullsummenspiel, das offenbar nur Menschen zustande bringen, steht im Gegensatz zu den Nullsummenspielen, die Menschen und Tiere normalerweise spielen: darin gewinnt der eine das, was der andere verliert. Das ist normalerweise das Resultat von Konkurrenz. Des Einen Geschäft geht gut in der Branche; dann nimmt das anderen wahrscheinlich etwas, wenn der Markt ausgeschöpft ist. Aber positive Emotionen wie Liebe, Freundschaft, Vertrauen, Unterstützung, Dankbarkeit, Empathie führen dazu, dass alle Betroffenen gewinnen: jemand, der etwas wie Freundschaft gibt, verliert nichts, da das Geben hier schon wie in der Liebe ein Gewinn sein kann. Man hat festgestellt, dass Dankbarkeit tatsächlich empirisch nachweisbar Menschen positiv verändert. Z.B. dass materialistisches Denken durch Dankbarkeit abnimmt, Arztbesuche werden weniger und es ist weniger Neid da. Dankbarkeit fördert gute Laune und Optimismus. Man ließ Menschen ein halbes Jahr lang jeden Abend fünf Dinge aufschreiben, für die sie an diesem Tag dankbar waren und eine Kontrollgruppe ließ man fünf Dinge aufschreiben, über die sie sich geärgert hatten. Der ersten Gruppe ging es nach einem halben Jahr erheblich besser: weniger Depression und Angst als in der Ärger Gruppe.

Dankbarkeit fördert Altruismus, auch Hilfsbereitschaft gegenüber Fremden, Dankbarkeit fördert Beziehungen und die Ehrlichkeit in Beziehungen und es fördert auch Empathie, die an sich schon eine Qualität der Selbstfürsorge ist. Es gibt tatsächlich unendlich viele Gründe dankbar zu sein. In allen Religionen: im Buddhismus, Christentum, Judentum, im Islam wird darauf hingewiesen, dass wir unzählige Gründe haben dankbar zu sein. In der Bibel steht: *Wollt' ich meinem Gott für alles Dank nur sagen, hätt' nimmer Zeit ich noch zu klagen.* Die Buddhisten sagen, wir hätten allein schon deshalb so viele Anlässe dankbar zu sein, weil wir Dinge in Anspruch nehmen, die wir selber gar nicht steuern können, wie Unterstützung, die wir als hilfloser Säugling, als Kind, in Krankheit, im Unglück, in der Not, im Alter erfahren. Verzeihung die wir erfahren, wenn wir üble Worte gebrauchen oder mal ins Fettnäpfchen getreten sind und jemanden verletzt haben. Rat, den wir suchen in Unsicherheit und Zweifel oder die bloße Errungenschaften, die uns das alltägliche Leben ermöglichen, wie Wasser, Strom und Gas.

Ein bekannter Moderator hatte sich ein Jahr Auszeit genommen und ist durch die ganze Welt gereist. Am Ende des Jahres wusste er: ich bin dankbar in einem westlichen Land geboren zu sein, studiert haben zu können und diese Berufschancen gehabt zu haben. Aber man kann auch für das Wasser dankbar sein, das man trinken kann, für die Verkehrswege, die zur Verfügung stehen, die Lebensmittel die man einfach nur vom Regal nehmen muss, das Dach über dem Kopf, die Sicherheit in der Umwelt. Und man kann dankbar für Glück in der Liebe. So leicht ist die Dankbarkeit.

Verzeihen

Der zweite Aspekt, um mit der Vergangenheit in einer guten Weise abzuschließen, ist das Verzeihen können. Everitt Worthington hat eine schreckliche Erfahrung machen müssen. Er und sein Bruder hatten ihre alte Mutter vergewaltigt, zu Tode geprügelt in deren Wohnung aufgefunden. Der Bruder hat sich daraufhin später Leben genommen. Worthington dagegen hat

einen Weg gefunden, wie man sich nachträglich vor Traumatisierungen durch solch furchtbares Unglück schützen kann. Indem man verzeiht. Das klingt absurd; Rache erscheint doch angemessen. Es gab vor etlichen Jahren einen Fall in Norddeutschland, wo ein Journalist öffentlich im Gerichtssaal dem Täter verziehen hat, der seine 6-jährige Tochter missbraucht und umgebracht hatte. Die ganze Welt war empört und er erhielt Schmähbriefe. Und doch ist es der einzige Weg, mit der Vergangenheit abzuschließen.

Worthington hat aus dieser Erfahrung ein Programm in fünf Schritten entwickelt, die allesamt nicht einfach sind: Erinnerung die Verletzung ohne dich selbst als Opfer zu fühlen, ohne den anderen zu verteufeln; verzichte auf Rachegefühle. Das ist nicht leicht. Und zweitens stell dir vor, der Täter sitzt dir gegenüber, drücke deinen Schmerz aus, deine Wut, deine Enttäuschung. Aber dann wechsle die Seite und antworte aus der Position des Täters, sodass ein wenig verständlich wird warum er/sie dir so wehgetan hat. Deswegen musst du es nicht rechtfertigen oder gut finden; aber du kannst vielleicht eher verstehen. Und dann verzeihe in Gedanken, vielleicht nicht unbedingt öffentlich, verzeihe in Gedanken, ohne Gegenleistung, ohne Vergeltungsgedanken. Denke an Gelegenheiten, bei denen du selbst jemanden verletzt hast und wie erleichternd es war, als man dir verzieh. Schreibe einen Zettel oder eine Notiz, dass du verziehen hast. Den behältst du für dich, aber lies diese Notiz ab und zu vielleicht zu Anfang täglich, um zu erinnern, dass du verzeihen willst.

Zur Selbstfürsorge gehört aber auch sich selbst zu verzeihen, das heißt Bedauern empfinden für das, was man falsch gemacht hat, die verpasste Gelegenheit, den Fehler, die Verletzung, die anderen durch Dich zugefügt wurden. Sorge unter Umständen für Widergutmachung, prüfe aber auch, ob deine Skrupel, deine Schuldgefühle, deine Schamgefühle irrational sind und vielleicht auch ein bisschen unberechtigt. Akzeptiere dich als jemand, der Fehler gemacht hat und verzeihe dir, aber entschliesse dich, den Fehler in Zukunft zu unterlassen.

Das dritte, was Vergebung angeht ist, selber um Verzeihung zu bitten. Das heißt, dem anderen, der durch dich verletzt wurde, deinem Partner, deinem

Kind, deinen Eltern oder anderen Menschen, denen du wehgetan hast, erklären, dass du den Schmerz, ihren Zorn verstehst, ihren Groll, ihre Kränkung. Mache ihnen klar, du sie nicht verletzen oder beeinträchtigen wolltest oder vielleicht wolltest du sie verletzen oder beeinträchtigen, aber weil du meinstest für dich etwas dadurch zu erreichen. Und dann kannst du fragen, ob der andere verzeihen kann. Womöglich kann das der andere nicht sofort und es ist eine Widergutmachung angebracht. Eine Widergutmachung heißt nicht, dass die Schuld aufgehoben ist, es ist eine symbolische Handlung, die den Täter, der um Verzeihung bittet, selbst zum Opfer macht und dem anderen zum Täter, weil die Hierarchie durch die Bitte um Vergebung umgedreht wird. Weil eine u.U. Widergutmachung auferlegt wird und somit symbolisch ein Ausgleich geschaffen wird.

Schluss

Es gibt viele Hindernisse vor der Dankbarkeit; zum Beispiel, dass die Aufmerksamkeit gar nicht auf diejenigen gelenkt wird, die Gutes Dir taten. Dass Du sogar glaubst, es stehe dir sogar zu oder die anderen taten nur ihre Pflicht. Oder die anderen wissen, dass ich dankbar bin, ich brauche es gar nicht erwähnen. Vielleicht war es auch nur Faulheit, Vergesslichkeit, Unachtsamkeit oder ein Mangel an Empathie, für das was es den anderen bedeutet hat.

Zum Schluss möchte ich etwas erwähnen, das Dankbarkeit erleichtert, Eine Art Dankbarkeits-Meditation, die sich Naikan nennt. Naikan heißt Innenschau. Sie wurde von einem japanischen, sehr erfolgreichen Geschäftsmann eingeführt, der auf der Suche nach einer spirituellen Orientierung war. Zunächst hat er dieses Verfahren zunächst bei Gefängnisinsassen angewendet. Es ist sehr schlicht. Man muss nur drei Fragen beantworten: Was habe ich von der Person X, mit ich mich innerlich auseinandersetzen möchte, bekommen, wofür ich dankbar bin? Was habe ich für X getan? Und welches Problem habe ich X vielleicht bereitet? Worum ich ihn eventuell um Verzeihung bitten könnte. In jeden Fall wird nicht betrachtet, welche Probleme X mir gemacht hat. Denn

damit käme ich leicht wieder in die Opferrolle, in die Rolle des Gekränkten, der in Groll und Verbitterung versinkt. Selbstfürsorge dagegen besteht darin, aus der Opferrolle herauszukommen und ein zufriedenes Leben zu führen. Dazu sammelt man, was diese drei Fragen in Bezug auf die ausgewählte Person X. Wenn man diese Naikan-Meditation eine Woche lang schweigend, zehn Stunden am Tag macht und diesem Zeitraum Eltern, Geschwister, Partner, Kinder und andere Personen durchgegangen ist, dann hat man das Gefühl, drei Jahre Psychotherapie gemacht zu haben. Man fühlt sich den betrachteten Menschen nahe und ist in Frieden mit ihnen. Man sitzt und schreibt für die Personen, die einem wichtig sind, für einen bestimmten Lebensabschnitt alles auf, was einem zu den drei Fragen einfällt. Was habe ich von meiner Mutter bekommen, als ich im Alter von 0-10 Jahren war. Was habe ich für sie getan, was für Probleme habe ich ihr gemacht. Und dann für die nächste Zeitspanne und so weiter; und so auch für die anderen Personen. Am Ende kommt heraus, das nicht einfach einig damit bin, dass diese Menschen in meinem Leben vorkamen, dass ich für einiges in ihrer Schuld stehe und für einiges dankbar bin.

So haben scheint es insgesamt sechs Kandidaten für die Selbstfürsorge geben, die alle dem Nicht-Nullsummenspiel entsprechen, das Robert Wright als typisch menschliche Eigenschaft, als menschliche Fähigkeit charakterisiert hat. Nämlich etwas was gewinnen ohne dass ein Andere etwas verliert. Nämlich *Achtsamkeit, Verbundenheit, Authentizität, Empathie, Dankbarkeit* oder *Verzeihen*. Selbstfürsorge stabilisiert sich durch genau diese Punkte: wenn wir achtsam, empathisch, verbunden, dankbar, nachsichtig, authentisch im Ausdruck von Gefühlen und Meinungen sind; aber sie wird destabilisiert und macht uns enttäuschbar, wenn wir rastlos sind, opportunistisch handeln, unverbunden, nicht mit anderen im Kontakt sind, gierig, rücksichtslos sind, außengelinkt durch die Medien.

Nicht die Glücklichen dankbar sind, sondern die Dankbaren sind glücklich. Es gibt eine Geschichte von einer alten Frau in einem Dorf, die stets einen langen Mantel mit zwei großen Taschen trug, auf jeder Seite eine. Am Morgen tat sie

ein Pfund Bohnen in die rechte Tasche und man sah sie durch das Dorf gehen und ab und zu eine Bohne lächelnd von der rechten Tasche in die linke Tasche tun. Am Abend hat sie die linken Bohnen gezählt und oft wunderte sie sich wie viele Bohnen in die linke Tasche gewandert waren. Jede Bohne stand für einen Moment der Dankbarkeit.

Tübingen Dezember 2014