



Wie kann man nach einer Enttäuschung wieder Vertrauen finden?

*Überarbeiteter Vortrag von Dr. med. Lilly Merz Raff
Bildungszentrum Meilen,
6. September 2011*

Ich freue mich, dass Sie so zahlreich gekommen sind,

Das Thema, wie man nach einer Enttäuschung wieder Vertrauen finden kann, spricht sicherlich viele an, weil fast jeder Enttäuschungen kennt – zum Teil aufgrund sehr heftiger und einschneidender Erlebnisse. Und weil sich fast jeder danach wieder aufrappeln und das Leben wieder anpacken musste.

Hier nenne ich nur einige Beispiele von häufig vorkommenden Enttäuschungen: Partnerschafts- und Eheschwierigkeiten, Verlassenwerden vom Partner, Scheidung, Abwenden von Freunden, Tod einer engen Beziehungsperson, Nichtbeachtetwerden von den Kindern oder Eltern, Betrogenwerden in menschlicher oder finanzieller Hinsicht, im Beruf zurückgestuft oder überflügelt werden, Verlust einer Stelle, Durchfallen durch ein Examen. Es gibt auch kleinere Ereignisse, die enttäuschen können, je nach der eigenen Vorstellung, wie das Leben sein sollte. So mag jemand sehr enttäuscht sein, wenn ihm kein Stuhl im Kino frei gehalten worden ist oder er ist beleidigt, wenn ihm der Partner keine Orangen mitgebracht hat, obwohl er ihn darum gebeten hat, oder er ist von seinem Arbeitskollegen enttäuscht, weil dieser nicht an seinen Geburtstag gedacht hat oder ähnliches.

1) Umgang mit Enttäuschungen

Es gibt das ganze Leben hindurch kleinere oder grössere Enttäuschungen. Das ist normal und gehört zum Leben wie die Luft zum Atmen.

«Wie kann man damit umgehen?» Das ist die entscheidende Frage. Dazu ist zunächst folgendes festzustellen: Wie man eine solche Enttäuschung erlebt, wie man sie interpretiert und wie man sie bewältigt, hängt mit den eigenen gefühlsmässigen Möglichkeiten zusammen. Diese entwickelt man in den ersten Lebensjahren. Jeder geht deshalb ganz anders mit Enttäuschungen um. Wenn wir das verstehen, können wir etwas an der Erlebnisweise verbessern. In der richtigen Beantwortung der Frage, wie man mit Enttäuschungen umgehen kann, liegt ein wichtiger Schlüssel für ein besseres Leben.

Eine Enttäuschung stellt eine Anforderung im Leben dar, einen der Stolpersteine, bei denen sich zeigt, ob man generell gut oder nur eingeschränkt für verschiedene Lagen im Leben gerüstet und in welchen Situationen man im Gefühl zu wenig vorbereitet ist. Die

einen grämen sich lange, ziehen sich zurück, grollen, machen einen Wirbel, schliessen vielleicht sogar mit allen Menschen ab, werden depressiv, bekommen Ängste, eine Wut, Aggressionen oder reagieren mit anderen untauglichen Reaktionen. Die anderen jedoch besprechen sich mit einem Freund, mit dem Partner oder den engen Verwandten und können auf diese Art und Weise nach konstruktiven Auswegen suchen. Hier entscheidet sich also, inwieweit man Möglichkeiten zur konstruktiven Problemlösung in der Kindheit oder später entwickeln konnte. Genauer betrachtet geht es darum, wie viel Verbundenheit zu anderen Menschen in der seelischen Ausstattung in der Kindheit entstehen konnte, so dass man später gut mit einer Enttäuschung umgehen kann.

Grundsätzlich kann man die fehlenden Anteile im seelischen Haushalt als Erwachsener oder auch als Kind in einer Psychotherapie erwerben. Selten genügen auch gute Beziehungen, in welchen man sich aufgehoben und erfasst fühlt.

2) Wovon hängt es also ab, ob man gut oder schlecht dafür gerüstet ist, Niederlagen und Enttäuschungen zu überwinden?

Ganz generell gesagt, hängt es vom Charakter ab, also vom eigenen Lebensstil – man kann auch sagen: von der unbewussten Meinung über das Leben und den anderen Menschen, wie man das Leben am besten bewältigen kann oder bewältigen sollte.

Wie kommt diese unbewusste Meinung, dieser Charakter, zustande? Wir als Psychologen gehen davon aus, dass das kleine Kind von seiner Geburt an seine noch eingeschränkten Fähigkeiten verbessern will, indem es sich viele Fähigkeiten der Bezugspersonen abschaut und tastend Gefühle und Haltungen zum Leben ausprobiert und dabei einen Platz in seinem sozialen Umfeld findet. Es versucht, sich in der Menge der Eindrücke und Empfindungen schon als ganz kleines Kind zurechtzufinden und diese von Anfang an mitzugestalten, um damit eine Verbindung zu den nächsten Beziehungspersonen zu finden. Es probiert aus, wie es lebensnotwendige Bedürfnisse, insbesondere die Bindung zu anderen, entwickeln und erhalten kann. Es ändert sein Verhalten und sein Empfinden je nach den Antworten auf sein Verhalten und auf seine Gefühlsausdrücke und dies hängt auch stark von der Interpretation des Kindes ab. Von diesen ersten tastenden Versuchen der Beziehungsaufnahme aus verfestigt sich im Laufe der ersten 6 bis 7 Jahre immer mehr ein Lebensstil, das heisst die je eigene, individuelle Art, das Leben und die mitmenschlichen Beziehungen zu interpretieren und aufgrund dieser Meinung über das Leben zu fühlen, zu denken und zu handeln. In diesen ersten Lebensjahren vermitteln die Erziehenden ihr gelebtes Menschenbild. Sie können dem Kind kooperatives Verhalten dann ganz bewusst vermitteln, wenn sie die Bedeutung der positiven Gefühle zu anderen Menschen und die Fähigkeit zur Zusammenarbeit kennen. Dann können sie das Kind mit anderen Menschen verbinden und aufmerksam werden, sobald das Kind falsche Schlüsse aus seinen Erlebnissen zieht. Auf diese Weise entwickelt sich Vertrauen zum Menschen, und das Kind erlernt dabei auch bessere Möglichkeiten, nach Enttäuschungen wieder einen Weg zum Menschen zu finden. So sollte man ein Kind, das mit einer Frage kommt, nicht nur ermutigen, diese Frage selbst anzugehen und zu lösen, sondern man sollte sich vielmehr mit dem Kind hinsetzen und ernsthaft die Frage anschauen, von allen Seiten betrachten und eine Lösung zusammen entwickeln. Dies sollte immer dem Alter des Kindes entspre-

chend sein. Mal muss man mehr helfen, mal weniger, mal mehr das Kind alleine machen lassen und nur Anregungen geben, mal muss man zusammen mit dem Kind das Problem an Ort und Stelle lösen.

Der Charakter stellt also eine soziale Erkenntnis dar, die die Art und den Grad an Beziehung eines Menschen zu seinen Mitmenschen erhellt. Man kann sogar mit Alfred Adler sagen, dass der Charakter eine versuchte unbewusste Stellungnahme zu den Forderungen des sozialen Lebens darstellt. Je adäquater diese Stellungnahme gegenüber einem guten menschlichen Zusammenleben ausfällt, umso stärker ist das soziale Interesse, das Gemeinschaftsgefühl, im Charakter verankert. Innerhalb des sozialen Lebens ergeben sich immer wieder Enttäuschungen und Kränkungen, seien es wirkliche oder nur empfundene. Es zeigt sich dann, inwieweit dem Einzelnen diese Schwierigkeiten aufgrund seiner unbewussten Stellungnahme zum Leben lösbar erscheinen. Scheinen sie unüberwindbar, gibt er auf. Hat man aufgrund seiner unbewussten Meinung über das Leben die Fähigkeit entwickelt, eine gewisse Distanz vom eigenen, subjektiven, Erleben einnehmen zu können, dann ist man unabhängiger in der Analyse der Geschehnisse. Zum Beispiel ist es dem einen Menschen nach einer Trennung oder Scheidung möglich, keine Verallgemeinerungen zu entwickeln und nicht jeden Menschen bzw. jeden Mann oder jede Frau als potentiell schwierigen Mitmenschen zu empfinden und sich zurückzuziehen. In der gleichen Art hat einer aufgrund einer realistischen gefühlsmässigen Stellungnahme zu den Menschen gelernt, bei einem Bruch in einer Freundschaft trotzdem noch zu sehen, wer der andere ist, weshalb dieser mit einem gebrochen hat oder sich zurückgezogen hat. Dem anderen Menschen ist das nicht möglich. Er ist weniger mit den Mitmenschen verbunden und ist stattdessen mehr mit seinem eigenen Ach und Weh beschäftigt, und er kann deshalb den Anderen weniger gut ins Auge fassen.

Wir halten also fest, dass es bei der Bewältigung von Enttäuschungen in erster Linie auf die Interpretation der Geschehnisse ankommt und auf die innerseelische Reaktion aufgrund der unbewussten Meinung über das Leben. Auch wenn etwas sehr Gravierendes geschieht, kann ein Mensch, der gut auf das Leben vorbereitet ist, zwar traurig sein und braucht eine gewisse Zeit, bis er wieder sein Gleichgewicht findet. Aber er packt sein Leben trotzdem wieder an, geht voran und freut sich wieder an den Freunden und an den guten Dingen, die geschehen. Auch hier gilt, dass die Heftigkeit der Reaktion auf eine Enttäuschung, also die Interpretation, in keiner Weise abhängig ist vom Realitätsgehalt der Geschehnisse.

Wir weisen auf eine weitere Variante für heftige Enttäuschungsreaktionen hin, die gar nicht selten ist: Jemand muss unbewusst an einer Enttäuschung festhalten, weil er sich dem Leben zu wenig gewachsen fühlt. Die Enttäuschung und die damit verbundenen Gefühle der Aufregung oder des Rückzugs erlauben ihm, sich anstehenden schwierigen Lebensaufgaben nicht stellen zu müssen. Er verfolgt damit nicht mehr den Plan, das Leben direkt zu bewältigen, weil er sich diese nicht mehr zutraut. Oder er erschafft sich, unbewusst zumindest, eine subjektive Erklärung für die Frage, warum er die anstehende Aufgabe nicht so gut oder gar nicht bewältigen kann. Damit kann er sich zum Beispiel vor eigener oder fremder Kritik schützen.

H. L. Ansbacher und R. R. Ansbacher fassen diesen Gedanken des bekannten Psychiaters und Psychotherapeuten Alfred Adler im Buch «Alfred Adlers Individualpsychologie» so zusammen:

«Aber während der «Normale» seine Traumata verdaut und seine Konflikte löst, wird das neurotisch disponierte Individuum solche Erlebnisse übertreiben und festhalten, ja sogar ihnen nachlaufen. Der Mensch handelt so, um sich ein Alibi zu verschaffen, mit dessen Hilfe er sein Persönlichkeitsgefühl sichert. Er fühlt sein Persönlichkeitsgefühl bedroht, weil er jedenfalls unvorbereitet ist, um mit dem Leben im allgemeinen fertig zu werden. Dies kommt wiederum daher, dass er die Tatsache der zwischenmenschlichen Verbundenheit nicht voll und ganz erkennt und dessen unerbittliche Konsequenzen für sein Verhalten nicht akzeptiert. Deshalb misst Adler nur einem Konflikt Bedeutung bei, nämlich der Inkongruenz von fehlerhaftem Lebensstil und dem Faktum der menschlichen Verbundenheit oder, wie er es nennt, den Forderungen des sozialen Lebens.» (S. 235)

Es handelt sich bei dieser Beschreibung um den Unterschied zwischen dem, wie man sein Leben aufgrund seiner Kindheitseindrücke zu bewältigen versucht und dem, was das Leben aber in einer speziellen Situation erfordert.

3) Verbundenheit mit dem Menschen bzw. Gemeinschaftsgefühl als Grundlage einer guten Bewältigung von Enttäuschungen

In der Psychologie schaut man auf die eben beschriebene Inkongruenz von fehlerhaftem Lebensstil und den Forderungen des Lebens und versucht, sie zu beheben. Je stärker in den ersten Lebensjahren die Überzeugung gewachsen ist, dem anderen sei nicht zu trauen, je distanzierter sich jemand vom anderen Menschen fühlt, je weniger Verbundenheit er mit dem Menschen besitzt, je weniger Beziehung man zu einzelnen oder mehreren Menschen aufbauen konnte, desto stärker und negativer ist eine Reaktion auf eine Enttäuschung und desto weniger kann man sie überwinden. Es fällt einem dann zum Beispiel ausgerechnet in einer schwierigen Situation niemand ein, an den man sich wenden kann, und sieht all die vielen Menschen nicht mehr vor sich, die einem wohlgesonnen sind. Man fällt dann auf eine unbewusste Meinung über den eigenen Wert gegenüber anderen herein. Wie Sie selbst wissen, ist es meistens so, dass man sich nicht einfach zurückzieht, sondern man hat den falschen Eindruck, man müsste sich zurückziehen, weil niemand da ist.

Alfred Adler hat die innere Verbundenheit mit den Menschen als Gemeinschaftsgefühl bezeichnet. Er meint damit die seelische Überzeugung, dass man mit den Menschen, mit den Freunden, Auswege und Lösungen auch aus schwierigen Situationen finden kann. **Wer ein gutes Gemeinschaftsgefühl besitzt, eine Verbundenheit mit den Menschen, gewinnt nach Enttäuschungen schnell wieder Mut sowie Vertrauen in die anderen.**

Grundsätzlich ist es also so, dass man seinen Charakter, seinen Lebensstil daraufhin prüfen kann, wie stark das Gemeinschaftsgefühl ausgeprägt ist. Der Grad des Gemeinschaftsgefühls bestimmt, wie gut man mit schwierigen Situationen umgehen kann.

Um das besser zu verstehen, wollen wir hier einen kleinen Exkurs zur Frage einschleiben, weshalb denn die Verbundenheit mit den anderen Menschen, das Gemeinschaftsgefühl, so wichtig für das Überwinden von Enttäuschungen ist.

Dazu müssen wir uns fragen, wie die natürliche Ausstattung des Menschen aussieht, wie der Mensch seinen Charakter erwirbt und was es bedarf, um den Charakter hinsichtlich des Gemeinschaftsgefühls zu stärken. Am Schluss werden wir versuchen, Ihnen die Möglichkeiten einer Veränderung aufzuzeigen.

Die gemeinschaftlichen Handlungen bestimmen unser Leben und unser Zusammenleben tiefgreifend. Die Mehrheit der Beziehungsabläufe in unserem Leben sind getragen von den konstruktiven, in Zusammenarbeit getätigten Schritten, die wir aber oft nicht bemerken, weil sie so normal erscheinen. Oft ist es uns deshalb gar nicht so deutlich, dass unser soziales Leben, das wirtschaftliche Gefüge und das gesellschaftliche Miteinander ohne Gemeinschaftsgefühl gar nicht möglich ist. Wir müssen immer mit anderen kooperieren, und wenn es nur darin besteht, ein gemeinsames Projekt realisieren zu können.

Alfred Adler meinte, dass man das Gemeinschaftsgefühl als einen Bestandteil der Naturentwicklung ansehen muss. So sieht er drei wesentlichen Gegebenheiten unserer Existenz, durch die jedes menschliche Wesen gebunden ist und die dazu führen, dass der Mensch von Natur aus auf Kooperation ausgerichtet sein muss:

Erstens die Tatsache, dass die menschliche Entwicklung sich nur im Rahmen der Möglichkeiten dieses armen Planeten Erde vollzieht. Oder anders gesagt: Wir haben nur die Menschen und die Umgebung, in der wir uns befinden, aufwachsen und leben.

Zweitens besteht die biologische Gegebenheit der Zweigeschlechtlichkeit – wir können uns nicht selbst reproduzieren und müssen uns deshalb im grossen und ganzen mit dem anderen Geschlecht zusammentun. Sonst geht das Leben nicht weiter.

Drittens müssen wir von der Schwäche und Unzulänglichkeit des einzelnen Menschen ausgehen. Wir können nicht alles alleine produzieren, sind auf andere angewiesen, die für uns Probleme des Alltags erledigen. Zum Beispiel bewältigen wir nur den Arbeitsweg durch ein von anderen gefertigtes Velo oder Auto oder Bus oder die dazu notwendigen Wege oder Strassen.

Alle diese drei Gegebenheiten erfordern unabdingbar und bei jedem Menschen den Zusammenschluss untereinander, und in diesem Sinne kann man das Gemeinschaftsgefühl als natürliche Gegebenheit ansehen.

Auch die **psychologische und anthropologische Forschung und die Soziologie und Hirnforschung bestätigen** im wesentlichen seit langem die Gedankengänge von Adler und kommen immer mehr dahin, **den Menschen als soziales Wesen, als Gemeinschaftswesen, als Gruppenwesen zu verstehen**. Zum Beispiel bestätigen dies auch die Bücher über die Bindungstheorie *John Bowlbys* und *Mary Ainsworth*, in denen deutlich wird, dass der Mensch von Natur aus darauf ausgerichtet ist, mit dem anderen eine Bindung eingehen zu können. Im weiteren möchte ich auch noch den Geographen, Naturforscher und Denker *Peter Kropotkin* erwähnen, der am Ende des 19. Jahrhunderts schon dargelegt hat, dass die gegenseitige Hilfe in Tier- und Menschenwelt der wichtigste evolutionäre Faktor ist und nicht der Kampf ums Dasein, wie zur damaligen Zeit der Sozialdarwinismus postulierte, der bis heute im Gemüt der Menschen sehr ausgeprägt ist. Kropotkins trug im gleichnamigem Buch «Gegenseitige Hilfe in der Tier- und Menschenwelt» verschiedenste Tatsachen zusammen, die dafür sprechen, dass der Mensch ein soziales Wesen ist und der

Egozentrismus eine Fehlentwicklung darstellt. Viele Menschen glauben fälschlicherweise auch heute noch, dass man im ganzen Leben ständig gegen Andere kämpfen und man sich deshalb vor allem darauf vorbereiten müsse, so viel Durchsetzungsvermögen zu erlangen, dass man sich genügend vertreten könne. Der Andere erscheint einem nicht zuerst als Verbündeter, mit dem man sich zusammenschließen kann. Die unbewusste Überzeugung vom anderen Menschen als Gegner oder sogar Feind lässt es uns schwer fallen, den anderen als grundsätzlich sozial Befähigten zu sehen, der durch Irrtümer in seiner Lebenshaltung den Anschluss an das Gemeinsame verpasst. Wir sind meist so überzeugt von der irrigen Meinung vom Menschen als Gegner, sind so vorsichtig in der Beziehungsaufnahme zu Anderen, dass wir kaum fähig sind, Schwierigkeiten untereinander so zu lösen, dass man sich beieinander aufgehoben fühlt.

Die Anthropologen *Adolf Portmann* und *Ashley Montagu* haben ebenfalls sehr wichtige Beiträge zur Erkenntnis des Menschen als sozialem Wesen verfasst: Die soziale Spielart des Lebens, die bei vielen Gattungen in unterschiedlicher Stärke vorhanden ist, ist beim Menschen am ausgeprägtesten zu finden. Das ganze kulturelle Leben ist ihr zu verdanken. Portmann und Montagu betrachten die Formen der Lebensgemeinschaft mit gegenseitigem Nutzen bei den niederen Tieren bereits als Frühstadium der Entwicklung des Soziallebens der höheren Arten, indem hier die Möglichkeit des Lebens in Richtung Sozialität schon deutlich wird. Aber erst beim Menschen ist die höchste Entfaltung dieser Möglichkeit durch die volle Entwicklung des Individuums und damit der Erhöhung der Vitalität, der Steigerung der individuellen Sonderart und die Ausweitung der Möglichkeiten des Einzelwesens gegeben. **Die Grundlage für die besondere soziale Lebensform beim Menschen ist das Prinzip der Kooperation, zusammen mit dem auffallenden Mangel an instinkthafter Geprägtheit.** Die Verhaltensweisen des Menschen wie der aufrechte Gang, die Entwicklung der Sprache, der Gebärden und der übrigen Zeichen des beherrschten Ausdrucks können nur im reifenden Lernen oder im lernenden Reifen erworben werden. Das kann nur dann geschehen, wenn der Sozialkontakt vorhanden ist, wenn der kleine Mensch in einen Austausch mit dem Erwachsenen kommt. Kein Kind richtet sich von alleine auf, sondern braucht das zugewandte Vorbild von anderen, um zum Beispiel das aufrechte Gehen in einem langen Prozess zu erlernen. Die menschliche Entwicklung ist geprägt durch eine absolute Hilflosigkeit in der frühen Kindheit. Durch diese lange Dauer der sozialen Abhängigkeit ist der Mensch ein im höchsten Masse sozial prägbares Wesen. Erst im sozialen Gefüge, Portmann und Montagu nennen es «im sozialen Uterus», in den ersten sechs Jahren reift er zum lebensfähigen Wesen heran. Mangelnde Sprachfähigkeit zum Beispiel entspringt nicht einfach – wie heute oft postuliert – im Mangel der neuronalen Entwicklung im Gehirn, sondern die mangelnde neuronale Entwicklung ist ein Ausdruck von grundsätzlichen Mängeln im Austausch mit anderen Menschen oder ist durch Fehler in der Art der Beziehungsbildung mit den Bezugspersonen hervorgerufen. Ein gut entwickeltes Sozialleben führt zu der höchsten Ausprägung der Individualität. Diese These von Montagu und Ashley können durch die Ergebnisse der Psychologie bestätigt werden und heute erfahren diese schon lange bekannten Befunde durch die Neuropsychologie ebenfalls eine Bestätigung. Letztere führe ich hier nicht extra auf, da zur Zeit in allen Medien darüber berichtet wird. Nur so viel sei erwähnt: Es werden im Gehirn

nur die Teile entwickelt, die in den ersten Jahren gebraucht werden. Wenn ein Kind vor allem Kritik und Ablehnung erfährt, dann bildet sich das Gefühl der Verbundenheit mit anderen nur schwach aus, obwohl dafür ursprünglich ein grösseres Hirnareal vorgesehen ist. Man wird stattdessen vorsichtiger im ganzen sozialen Umfeld und somit auch in der Denk- und Fühlmöglichkeit, wie man sich mit anderen einigen kann. Festzustellen ist jedoch zusätzlich, dass sich bei entsprechender ausdauernder Lernsituation auch im Gehirn Neuronen neu bilden und neuronale Verbindungen aufbauen können, die die soziale Verbundenheit im Gemüt auch im Erwachsenenalter verankern können.

Aufgrund all dieser Befunde muss die soziale Struktur des gesamten humanen Lebens als eine natürliche Gegebenheit betrachtet werden.

Dies meinte auch *Alfred Adler*, wenn er zum Gemeinschaftsgefühl generell sagt:

«Es gibt keinen Menschen, der imstande wäre, ernstlich jedes Gemeinschaftsgefühl für sich in Abrede zu stellen. Es gibt keine Worte, um sich der Verpflichtungen gegen die Mitmenschen zu entschlagen. Das Gemeinschaftsgefühl bringt sich stets mit warnender Stimme in Erinnerung. Damit soll nicht gesagt sein, dass wir immer im Sinne des Gemeinschaftsgefühls vorgehen, wohl aber, dass es eines gewissen Kraftaufwandes bedarf, um dieses Gefühl zu drosseln, beiseite zu schieben, und ferner, dass bei der Allgemeingültigkeit des Gemeinschaftsgefühls niemand eine Handlung vornehmen kann, ohne dass er sich in irgendeiner Weise vor diesem Gefühl rechtfertigt. Daher rührt der Zug, im menschlichen Leben für alles, was man denkt und tut, Gründe, zumindest Milderungsgründe beizubringen, und es entsteht daraus die eigenartige Technik des Lebens, des Denkens und des Handelns, dass wir immer im Zusammenhang mit dem Gemeinschaftsgefühl stehen wollen, zu stehen glauben oder wenigstens den Schein dieses Zusammenhangs erwecken wollen.»

Wie stark diese Ausrichtung auf die Übereinstimmung mit den anderen ist, zeigt Dostojewski in «Schuld und Sühne». Der Mörder Raskolnikow musste sich zuerst einige Zeit von den Menschen vollkommen zurückziehen, damit er den Mord an der Wucherin überhaupt rechtfertigen und durchführen konnte. Er wurde erst dazu fähig, indem er versuchte, sich einzureden, dass dieser Mord nötig und richtig und vielleicht sogar eine gute Tat auch für andere sei. Es ist hervorragend beschrieben, dass man sich des menschlichen Kontaktes zuerst entledigen muss, damit man zu einer Tat wie dieser überhaupt fähig wird. Da ein Mord derart gegen die menschliche Natur, gegen das Gemeinschaftsgefühl, gerichtet ist, braucht man auch dafür sogar eine Rechtfertigung, die auf das Gemeinschaftsgefühl ausgerichtet ist.

4) Schlecht geeignete Meinungen über das Leben, die verhindern, dass man Enttäuschungen gut überwinden kann

Es gibt einige erworbene fehlgeleitete Haltungen dem Leben gegenüber, die dem Gemeinschaftsgefühl abträglich sind. Sie verhindern, das Leben auch nach Enttäuschungen wieder zuversichtlich anzugehen. Sie können als **Prädiktoren** gelten, dass man sich nach Enttäuschungen nur schlecht erholen kann. Diese Charakterhaltungen, diese Lebensmelodien, diese Lebensstile, sind alltäglich und weit verbreitet:

- Sich-klein-fühlen, Sich-schwach-fühlen gegenüber Anderen
- Eifersucht, Neid
- Egozentrismus
- Besser sein müssen als der Andere, der erste sein müssen
- Sich über den Anderen stellen
- Rückzug aus sozialen Beziehungen
- Aggressives Reagieren
- Depressives Reagieren
- Zögerliche Attitude dem Leben gegenüber

Es handelt sich hier eigentlich um Charakterhaltungen, die man immer im Hinblick darauf entwickelt, wie man als Kind meint, mit den anderen Menschen am ehesten zurecht-zukommen. Wir gehen davon aus, dass jede Charakterhaltung zum Ausdruck bringt, wie man sich den anderen Menschen gegenüber fühlt, wie man glaubt, mit den anderen umgehen zu können oder umgehen zu müssen, welche Überzeugung man hat, was man von den Anderen erwarten kann, wie man sich selbst in Bezug auf die Anderen sieht.

Wenn die störenden, irritierten Charakterzüge stark in die Irre gehen, d.h. stark gegen das Allgemeinwohl gerichtet sind, können sich neurotische Charakterzüge, Neurosen, ja sogar Psychosen entwickeln.

Je mehr man die Überzeugung gewonnen hat, mit Anderen das Leben gestalten zu können, je sicherer man ist, dass man sich auf Andere abstützen kann, je mehr es einem in den Sinn kommt, dass Andere einem zugeneigt sind, um so leichter kann man Enttäuschungen überwinden.

Da die Eltern leider oft nicht wissen, wie entscheidend die Erziehung für die Entstehung dieser Charakterzüge ist, trifft man oft auf Menschen, die schlecht auf schwierige Ereignisse vorbereitet sind.

5) Beispiele

Nehmen wir vier ganz verschiedene Beispiele, um zu veranschaulichen, wie diese gefühlsmässige Einführung ins Leben zu unbewussten Lebensvorstellungen führen kann, die einem erleichtern, schwierige Situationen im Leben zu überwinden. Und ein Beispiel, wie in der Kindheit eine Distanz zum Menschen entsteht, die zu einem geringeren Selbstvertrauen und zu einer mangelnden Fähigkeit führt, schwierige Lebenssituationen gut zu bewältigen.

1. Beispiel

Ein Mann, der studiert und jetzt eine gute Stellung in einer Firma inne hat, sehr interessiert und geistig rege ist, gerne ständig in Beziehung und Austausch tritt, suchte eine Partnerin und hatte auch etliche nähere Bekanntschaften mit Frauen, die jedoch nach kurzer Zeit scheiterten. Da er sich aber bewusst war, dass er einen langen Atem haben musste, da nicht so viele Frauen seiner geistigen Regeamkeit folgen konnten, liess er sich nicht entmutigen, war nicht so schnell enttäuscht, entwickelte nicht so schnell Zweifel an der ganzen Frauenwelt. Andere würden schon aufgeben und meinen, dass sie nie einen geeigneten Partner finden werden. Er suchte aber sehr gezielt nach jedem misslungenen Auf-

bau einer Beziehung sofort weiter. Er meisterte diese Aufgabe im seinem Leben sehr gut. Er kam schnell ins Gespräch, war sich seiner Sache sicher und gefiel vielen Frauen, ohne dass er eingebildet war. Wie kam eine solche Haltung zustande? Zuhause war er gemocht, er hatte eine ruhige, gute Beziehung zu den Eltern, war Einzelkind und wurde gefördert. Es handelt sich hier um ein gutes Beispiel, an dem man zeigen kann, dass Einzelkinder nicht einfach Verhätschelte sind, die das Leben schwer nehmen, wie es oft behauptet wird. Es hängt sehr von der Art der Beziehungsbildung mit den Eltern ab. Er wurde zu geistiger Reife erzogen und war seit seiner Kindheit mit vielen Menschen im Kontakt, da auch die Eltern mit vielen Freunden einen regen Austausch hatten und immer gerne Besuch nach Hause einluden. Er hatte immer viele Freunde und auch Freude an den Menschen. Ausgestattet mit einem sonst selten vorhandenen guten Selbstwertgefühl gelang ihm vieles auf Anhieb, und so gestaltete er auch die Partnersuche und Partnerwahl sehr geduldig und gut. Er fand eine nette Frau, die allerdings aus einem sehr problematischen Elternhaus kam, insbesondere war die Beziehung zum Mann durch einen sehr autoritären Vater belastet. Es gelang ihm jedoch, auch diese Schwierigkeit zu überwinden. Er konnte die Ecken und Kanten von ihr gut nehmen, geriet nicht in Streit mit ihr, und nach einigen therapeutischen Gesprächen mit ihr war der Boden für eine gute Partnerschaft gelegt. Letztlich erhielt ich die Geburtsanzeige ihres dritten Kindes und es geht ihnen gut.

2. Beispiel:

Eine Frau verlor ihren Partner ganz plötzlich an einer tödlichen Krankheit. Vom Einweisen in die Notfallstation bis zum Tod vergingen nicht einmal zwei Tage. Der Mann war nicht mehr ansprechbar und sie konnte also nicht Abschied von ihm nehmen. Sie hatte sich ein gutes Leben mit ihrem Mann eingerichtet. Beide hatten einen interessanten Beruf, eine gute Beziehung zueinander und viel Austausch mit Freunden. Sie war zutiefst erschüttert durch diesen Verlust, wie Sie sich denken können – und es dauerte eine lange Zeit, bis sie sich ganz erholt hatte. Sie berichtete, dass sie etwa zwei bis drei Jahre brauchte, bis sie sich wieder einigermaßen froh fühlte. In dieser Zeit hat sie sich aber intensiv mit ihren Freunden und den Verwandten getroffen und sich viel abgestützt. Auch bei ihrer Arbeit, die ihr Genugtuung brachte, holte sie sich immer wieder Mut, obwohl es ihr zunächst schwer fiel, sich überhaupt darauf zu konzentrieren. Das sie aber schon vor dem Tod des Mannes wirklich gut eingebettet war in Freundschaften, gelang es ihr sukzessive, wieder Freude am Leben zu haben. Wie kam bei ihr diese Haltung zustande? Selbst aus einer autoritären Erziehung kommend hatte sie einige Jahre zuvor eine Psychotherapie gemacht und war aus ihren Schwächegefühlen schon herausgewachsen. Sie konnte sich deshalb vor dem Tod des Mannes schon ein gesundes, tragendes Gemeinschaftsgefühl aufbauen und hatte sich ein gutes soziales Netz aufgebaut. Dadurch wurde es ihr möglich, den schweren Verlust relativ gut zu überwinden.

3. Beispiel:

In einem anderen Beispiel sieht man ein Mädchen, das eifersüchtig geworden ist. Sie kommt aus einem südlichen Kulturkreis. Bei deren Familie war der Junge, ihr Bruder, mehr wert und wurde mehr gefördert und beachtet als sie. Diese Konstellation hat eine starke Ei-

fersucht auf ihren jüngeren Bruder ergeben. Sie war später im Leben immer tüchtig und exakt, so dass man ihr keinen Fehler nachweisen kann, aber sie war immer im Kampf mit den Mitmenschen. Immer wähnte sie sich in die zweite Reihe gestellt, weniger beachtet und geschätzt. Es war, als ob immer zur Diskussion stehe, ob sie ebenso geachtet und geliebt wird wie ihre Kollegen und Kolleginnen. Ein ruhiges, gleichwertiges Zusammenleben mit ihren Mitmenschen war ihr nicht möglich. Sie war immer in Nervosität, verbunden mit einem kompensatorischen Drüberstellen über die anderen Menschen. Nachdem sie einige Enttäuschungen im Leben erlitten hat, im Beruf ein grösseres Problem entstand, von einem Mann verlassen wurde, entstanden starke psychosomatische Beschwerden, ein grosser Groll auf alle Menschen und auch eine Depression.

Diese Frau reagierte also auf Enttäuschungen und Niederlagen im Leben ohne das grundsätzliche Vertrauen zum Menschen. Sie konnte die Problemstellungen im Leben nicht mehr alleine bewältigen. Durch die Psychotherapie konnte sie langsam einen Weg finden, wie sie beim Menschen mehr Sicherheit in der Beziehung, ein grösseres Gefühl des Haltes und des Getragenseins, ein Sich-Abstützen-Können entwickelt. Die psychosomatischen Beschwerden gingen zurück, sie nahm das Leben sowohl beruflich wie in der Liebe wieder selbst an die Hand.

4. Beispiel:

Es handelt sich um einen Mann, Ende 40, der im Beruf seine Sache gut gemacht hat, einige Stufen in der Karriereleiter erklimmen hat und eine erfolgreiche Stellung in einer grösseren Firma hatte. Er hatte wenig Freunde, keine Frau, keine Familie. Er war der mittlere von 3 Söhnen und war immer der Brave, Ruhige, der auf alles verzichtete und überall half.

Die Enttäuschung erfolgte im einzigen Feld im Leben, in dem er eigentlich erfolgreich war: im Beruf. Es gab ein Wechsel in der Chefetage und es kam ein junger Chef, der ihm immer mehr aufbürdete, jedoch in seiner nonchalanten Art meinte, dass das doch zu schaffen sei. In Wirklichkeit war es nicht mehr zu schaffen, auch mit vielen Überstunden nicht. Dazu kam, dass der Chef ständig Befehle erteilte, nicht lobte, sondern nur kritisierte, tadelte und unzufrieden war. Gemäss seinem Kindheitsschema, seinem Lebensstil, wollte er es sehr gut machen, arbeitete enorm viel, und dennoch war es nie genug. Es folgte ein psychischer und physischer Zusammenbruch, gepaart mit Suizidalität. Warum? Der Lebensstil war: unbedingt genügen, sonst wurde er innerlich wütend, ärgerlich, aber auch verzweifelt, depressiv. Er hat dann alles aufgegeben und eine lange Zeit in Hader und Ärger verbracht. Er lernt eine Frau kennen, hatte eine Liebesbeziehung mit ihr, jedoch ohne mit ihr zusammen zu wohnen. Diese Beziehung war von ihrer Seite her sehr sadistisch, ausnutzend, was er zu spät bemerkte und erst viel zu spät Schluss machte. Es kam in diese Zeit auch noch der Tod seines Vaters dazu, der seine wichtigste Bezugsperson dargestellt hatte. Er fühlte sich am Zerbrechen, kein Lebensgebiet funktionierte mehr, es gab kein Feld der Anerkennung. Seine Reaktion war: schimpfen, ärgern, hadern, depressiv werden. Nachdem er seine Gangart im Leben erkannt hat, ging es an einen sorgfältigen Aufbau im Geschäftsleben, bis er eine Stelle fand, zwar nicht seine Traumstelle, aber immerhin eine Stelle. Noch genügte dies nicht, um aus der Stimmung herauszukommen. Er musste ein weiteres Lebensfeld erobern: die Freundschaft. Erst dann erholte er sich und erahnte, was

ihm passiert war. Er begann zu verstehen, dass er auf den Aufbau und das Pflegen von tragenden Beziehungen achten muss, und dass er bei der Arbeit in Ruhe arbeiten und nicht ein Überpensum bestreiten muss. Langsam, durch schrittweise Annäherung an die Menschen, gewann er die gefühlsmässige Überzeugung, dass er nicht hinten anstehen muss, wie er es in seiner ursprünglichen Familie gewohnt war. Ein wichtiger erster Schritt zu dieser Überzeugung war ein wachsendes Vertrauen zu seinem Therapeuten, und das ermöglichte es ihm, die manchmal nicht immer gut mundenden Hinweise auf seine Reaktionen zu akzeptieren und zu verstehen.

6) Wie kann man eine sozialere Lebenshaltung entwickeln, die dann für die Überwindung von Enttäuschungen besser geeignet ist?

Wenn diese Möglichkeiten zur guten Bewältigung des Lebens nicht in der Kindheit gelernt wurden, hat man die Gelegenheit, in einer Psychotherapie eine andere Art der Reaktion zu erwerben. Das vorher genannte dritte Beispiel ist bezeichnend für eine schlechte Voraussetzung für eine konstruktive Lebensbewältigung. Es handelte sich um das Mädchen, das so eifersüchtig geworden ist. Wenn man die menschlichen Nähe und seelischen Probleme kennenlernt, sind immer Gefühle vorhanden, die nicht im Einklang mit dem Gemeinschaftsgefühl stehen. Manchmal sehr versteckt, manchmal ganz offen. Deshalb geht es in einer **Psychotherapie** immer darum, den Menschen mit den Mitmenschen zu versöhnen, dem Einzelnen ein tieferes Verbundensein mit dem Anderen zu ermöglichen. Sehr oft gelingt das zuerst in einer Einzelbeziehung zu einem Therapeuten und kann dann auf immer mehr Menschen ausgedehnt werden. Durch mehr Verbundenheit, durch ein grösseres Gemeinschaftsgefühl, können Irritationen im Gefühl behoben werden und es werden dann auch Enttäuschungen nicht mehr unüberwindbar erscheinen. Insbesondere geht es darum, den je eigenen Lebensstil, die eigene Gangart zu erkennen, diese mit anderen Möglichkeiten der Lebensbewältigung zu vergleichen und Mut zu entwickeln, anders empfinden und wahrnehmen zu wollen und zu können.

In der Psychotherapie geht es also zuerst vor allem darum, die selbstverständliche Sichtweise auf das Leben hinterfragen zu lernen, überhaupt zu registrieren, dass die eigene Wahrnehmung anders sein könnte, dass eine andere Person ganz anders empfinden könnte, dass also die Weltsicht vor allem die eigene, gewordene Weltsicht ist und dabei nicht die einzig mögliche ist. Bei zu grossen Enttäuschungen könnte man meinen, es genüge, wenn man ein bisschen weniger enttäuscht ist, aber sonst alles beim Alten belassen kann. Da muss der Psychotherapeut den Hilfesuchenden enttäuschen. Er muss ihn dazu verlocken, mit ihm sein ganzes Weltbild hinterfragen zu wollen, seine gesamte Erlebensweise der anderen Menschen. Man muss den Hilfesuchenden dazu ermuntern, einen sichereren Weg als den bisherigen einzuschlagen. Er muss dafür gewonnen werden, die Menschen überhaupt anders zu betrachten und nicht nur zu hoffen, einen Weg zu finden, dass sein einziger Freund, sein Partner, sein Chef oder seine Arbeitskollegen sich so benehmen, dass er zufrieden sein kann. Oder mit dem Hilfesuchenden so weit zu kommen, dass er sich nicht mehr zum Ziel setzen muss, einen Weg zu finden, auf dem er sich mehr auf sich zurückziehen und von anderen unabhängiger werden kann. Würde man diese Schein-

auswege der Hilfesuchenden unterstützen, würde man dessen unglückliche Fehlversuche zur Lebensbewältigung bestätigen. Die Psychotherapie besteht bildlich gesehen darin, jemanden dazu zu verlocken, einen verlorenen Gegenstand in der Nacht nicht unter einer Laterne zu suchen, sondern dort, wo dieser Gegenstand verloren gegangen ist, nämlich in der Dunkelheit und diese gemeinsam zu erhellen.

Der psychotherapeutisch vorgehende Gesprächspartner regt deshalb zur Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensmelodie an. Diese wird erkennbar, wenn aktuelle problematische Erlebnisse in einen Zusammenhang mit den Interpretationen von Menschen und Situationen in der eigenen Geschichte gebracht werden können. Insbesondere hilft es dem einzelnen, wenn er erfasst, dass die aktuellen Erfahrungen tendenziös wahrgenommen werden. Die Wahrnehmung ist bestimmt durch Erlebnisse und deren Interpretation in den ersten Lebensjahren. Für die Veränderung der aktuellen unbewussten Gefühlslagen ist es nötig, den Zusammenhang zu den Kindheitserlebnissen herzustellen. Wir können aber auch feststellen, dass selten ein vertiefter Einblick in die Charakterhaltungen möglich ist, wenn man sich einfach erinnert, was früher passiert ist, ohne von aktuellen Situationen auszugehen. Es geht viel mehr darum, die eigenen Interpretationen vom Leben zu erkennen, die man bereits früher entwickelt hat und denen der Einzelne normalerweise auch aktuell aufsitzt, vor allem, wenn sie das Leben erschweren. Dieser Zusammenhang ist dann therapeutisch folgenreich, wenn dabei auch die Überzeugung wachsen kann, dass man versuchen kann und will, das Leben anders zu betrachten und anzugehen.

Die Erkenntnis, dass die eigene Weltsicht entstanden ist und auch ganz anders sein könnte, ermöglicht vielen, zu sehen, dass die eigene Sicht egozentrisch ist und dass man sie hinterfragen kann. Dies gelingt unter der Bedingung, dass diese Erkenntnis in einem vertrauensvollen Prozess mit einem anderen Menschen entstehen kann und verschiedene Hinderungsgründe gemeinsam aus dem Weg geräumt werden können wie Schuldgefühle, Identifikationsprobleme, mangelnder Mut. Für unser Thema gibt einem dieser Veränderungsprozess die Freiheit, eine Enttäuschung viel besser verarbeiten zu können. Meist braucht man eine längere Auseinandersetzung damit, was man erlebt hat, muss die Verzerrungen in der Wahrnehmung erkennen und die scheinbar notwendigen Reaktionen in Frage stellen. Die Interpretation der Welt ist immer in einem emotionalen Prozess mit wichtigen Bezugspersonen entstanden, weshalb es mindestens das Vertrauen zu einem anderen Menschen braucht, um die gefühlte Vorstellung von der Welt in Frage stellen zu können. Dazu kommt, dass die Korrektur eingefleischter Gefühle und Gedanken bewusst eingeleitet werden muss, damit es gelingt, das Geschehene wirklich aus einem neuen Blickwinkel zu sehen.

Um diese Veränderung des unbewussten Welt- und Menschenbildes bewirken zu können, braucht der einzelne also Mut, seine selbstverständlichsten Ansichten hinterfragen zu können. Viele ahnen, dass sie in den problematischen Situationen nicht klar empfinden und klar denken können und die Realität tendenziös verzerren. Viele befürchten geradezu, dass die anderen das bemerken und sie damit zum Problemfall werden könnten. Diese Befürchtung, schlecht dazustehen, ist eine Schwierigkeit, die mithilfe einer Vertrauens-

beziehung überwunden werden kann und so der Weg frei wird, in Ruhe neue Möglichkeiten des Empfindens zu entwickeln. Insbesondere soll die Überzeugung wachsen, dass die scheinbaren Auswege wie Rückzug, Ärger, Aggressionen einer gefühlten Eigenlogik entspringen, die das Leben erschweren. Dieser Eigenlogik muss der Einzelne erst dann nicht mehr folgen, wenn er erfährt und sicher wird, dass er sich dem anderen Menschen normalerweise als Freund nähern kann, auch wenn es ganz anders erscheint.

Mit der Korrektur des Menschenbildes entstehen mit der Zeit immer mehr Erlebnisse, die bestätigen, dass man mit dem anderen Menschen Auswege finden kann in einem Prozess des verstehenden Lernens und lernenden Verstehens. Es entwickeln sich immer mehr freundschaftliche Gefühle für andere, und es entstehen mehr Möglichkeiten, dem Anderen als gleichwertigem Menschen zu begegnen. Der Mensch kann sich entfernen von einer Vorstellung, sich entweder unterordnen oder durchsetzen zu müssen, sich entweder für engere Beziehungen anpassen oder sich alleine eigenständig durchs Leben bringen zu müssen. Mit mehr Verständnis für sich und andere verringern sich auch die Enttäuschungserlebnisse und das Vertrauen in andere Menschen ist trotzdem da.