

# Die große Krise der Geborgenheit Teil 2

## Die Zunahme der seelischen Verelendung/Krankheit

Essay von Don Mudra

Hallo und herzlich willkommen bei Amor Fati am Sonntag. Das Thema heute; "Die große Krise der Geborgenheit, Teil 2". Der zweite Teil, ist genau genommen ein überarbeiteter erster Teil. Zum Einstieg möchte ich uns eine dreiminütige Textpassage aus dem Buch "Der Mann ohne Eigenschaften", von Robert Musil vorlesen lassen. Als Vorleser konnte ich den Schauspieler Wolfram Berger gewinnen. Der Text wurde ca. 1930 geschrieben und sieht einige Entwicklungen der modernen Welt voraus. Eine Bemerkung noch: Von den psychischen Krankheiten sind ungefähr ein Fünftel (also jeder zwanzigste Mensch) der Gesellschaft betroffen. Und das Gute dabei ist, das es Auswege aus dieser Krise gibt. Dazu aber mehr am Schluß. Wer möchte kann sich den Text auch nebenan anhören. Die Lautsprecher sind geschaltet.

Nach einem Bericht der Krankenkassen, haben die psychischen Erkrankungen die höchsten Zuwachsraten. Bei den Krankmeldungen am Arbeitsplatz liegen Depressionen, Angstneurosen und auch sogenannte Anpassungsstörungen an dritter Stelle, nach Schädigung der Wirbelsäule, also Bandscheibenproblemen und Herz- und Kreislaufkrankungen.

Die Rücken - und Herz/Kreislaufschäden haben ihre Ursache in der überwiegend sitzenden Tätigkeit in unserer Berufswelt. Diese Bewegungsarmut und der allgemeine Stress betrifft auch unsere Freizeitorganisation.

Um die Zunahme der psychischen Krankheiten zu verstehen, müssen wir uns mit den Organischen und Körperlichen Zivilisationskrankheiten beschäftigen. Die Wirbelsäule ist für unsere Bewegungsarme Lebensform ebenso wenig geschaffen, wie unser Herz - Kreislauf - System für die schnelle technisierte Gesellschaft. Die Organe können sich nicht schnell genug anpassen, sind also nicht auf dem neusten Stand der Zeit, um es mal salopp zu sagen. Die Evolution hat aber gezeigt, das sich die Organe und Körperteile der Menschen an die Veränderten Umweltbedingungen anpassen können. Der Magen und die Wirbelsäule bei einem Steinzeitmenschen sah anders aus, als bei den heute lebenden Menschen. Der Knackpunkt in der Anpassung an die veränderten Umweltbedingungen bei Steinzeitmensch und modernem Menschen, liegt in der kurzen Zeitspanne die der Mensch hat.

Von der Industrialisierung, die etwa 1785 in Großbritannien begann, bis heute, sind nur knapp 220 Jahre vergangen. Der Steinzeitmensch hatte mehrere hunderttausend Jahre Zeit, sich an die Gegebenheiten anzupassen. Nur die Organe und Körperteile des modernen Menschen können sich nicht so schnell den veränderten Lebensbedingungen anpassen. Die Organe und Körperteile des modernen Menschen sind nicht up to date, wenn ich es mal so salopp sagen darf.

Ist es möglich, das die Psyche auch nicht "up to date" ist? Die Psyche ist ja kein Organ und auch kein Körperteil. Psyche ist gleichbedeutend mit Seele und meint das seelisch - geistige Leben des Menschen, im Gegensatz zum körperlichen Sein. Unsere Psyche ist somit für Stimmungen und Gefühle verantwortlich. Mit Gefühlen und Stimmungen passt sich die Psyche an die Umwelt an, im Gegensatz zu den Instinktreaktionen. In grauen Vorzeiten mußten unsere Vorgänger damit rechnen, das sie einem hungrigen fleischfressenden Tier begegneten. Wenn das der Fall war, ergriffen unsere Vorgänger instinktiv die Flucht, weil sie Angst hatten gefressen zu werden. Der moderne Mensch wird anders gefordert. Er muß in der Regel seine Instinkte unterdrücken, um in unserer Gesellschaft leben zu können. Und das kann der moderne Mensch auch sehr gut und das muß er das auch können, sonst wäre das Leben kaum lebbar. Als Beispiel soll der moderne Autofahrer herhalten. Der moderne Autofahrer steigt schwer bekifft in sein Auto und fährt los. Kurze Zeit später überholt den modernen Autofahrer ein Polizeiauto und signalisiert "STOP". Die erste Reaktion ist spontan und instinktiv und lautet: Mist, ich bin bekifft und fahre Auto und das darf ich von Amts wegen nicht. Also schnell abhauen...Halt, sagt die moderne Seele und unterdrückt den Affekt, das ich mit Flucht der Gefahr entkommen kann. Der moderne Mensch darf nicht die Flucht ergreifen, er muss diesen Fluchtreflex unterdrücken und sich der Situation stellen. Die Aufgabe der Psyche ist es, die Instinkte ("Anreizung",

die Fähigkeit von Tieren und Menschen, bestimmte vorwarnende, auslösende und richtende Impulse mit wohlkoordinierten lebens- und arterhaltenden Verhalten zu antworten. Instinktverhalten ist angeboren. es kann jedoch, besonders bei höheren Tieren, durch Erfahrung modifiziert werden<sup>1)</sup> und spontane Affekte, die der Mensch hat, unter Kontrolle zu halten und sie einer differenzierten Umwelt anzupassen. Der Psychologe Friedrich Hacker meint folgendes dazu: "Der Begriff des Instinks als mitgegebenes, vorprogrammiertes, stammesgeschichtlich erworbenes, angeborenes, organisiertes Verhaltensmuster sei auf den Menschen kaum oder nicht anwendbar; beim Menschen sei jedes Benehmen, vor allem das aggressive Benehmen, gelernt und durch psychologische und soziale, nicht aber durch instinktiv gegebene Umstände bestimmt."<sup>2)</sup>

Wenn die Krankenkassen eine Zunahme der seelischen Verelendung und Krankheit sieht und dies auch noch statistisch belegt, dann klingeln bei mir gleich die Alarmglocken. Ich sage mal so: Vor 10 Jahren gab es medizinisch gesehen noch kein "Borderline Syndrom oder Burn Out Syndrom" und erst in den letzten Jahren wurden diese Leiden zu Amtlichen Krankheiten. Wenn ich in die Kriminalstatistik der Verbrechen auch die Schwarzfahrer der Bahn und HVV hinein nehme, so ist das formal richtig aber nicht wirklich sinnvoll. Egal, hier und heute, die vier Theorien für die Zunahme der seelischen Verelendung und Krankheit.

1. Geschwindigkeitszunahme in allen Lebensbereichen.
2. Die Sinnestäuschung der Optimierung oder Der Zwang immer etwas zu kaufen
3. Informationsüberflutung durch Menschen und Medien
4. Ein Bedeutungs - und Orientierungsverlust.

Wie die Geschwindigkeitszunahme in der Arbeitswelt auf die Psyche wirkt, zeigt der Film "Moderne Zeiten" von Charlie Chaplin sehr gut. Der Arbeiter wird vom Rhythmus der Maschine, mit der er arbeitet, gnadenlos überfordert und liefert sich den Prozessen aus und verliert die Kontrolle. Oder der Pilot einer Propellermaschine kann sich noch als Steuermann dieses Gerätes fühlen. Der Pilot eines modernen Flugzeuges, ist seiner Maschine mehr oder minder ausgeliefert und fast überflüssig. Die Beschleunigung des Lebens kann man auch an der Verweildauer an einem Wohnort ablesen. In den letzten 50 Jahren, hat die Verweildauer an einem Wohnort stark abgenommen. Der moderne Mensch wird von äußeren Umständen, sprich Arbeitsplatz und Familie, dazu gezwungen.

In der Arbeitswelt ist es ähnlich. Früher ging man davon aus, einen Arbeitsplatz sein ganzes Leben zu haben. Heute muss man mit drei bis sieben Arbeitsplätzen rechnen. Eine noch stärkere Wirkung auf die Psyche verursacht der beschleunigte Wechsel der familiären Verhältnisse. Beziehungen halten heute nur noch halb so lang wie früher und der moderne Mensch verbraucht die dreifache Anzahl an Partner als noch vor hundert Jahren.

Unsere moderne Gesellschaft ist auf wirtschaftlichen Gewinn und damit zwangsläufig auf Wachstum aufgebaut. Das Prinzip ist also: beschleunigter Konsum, der eine beschleunigte Produktion erzeugt. Der Betriebswirt kennt die Regel: Je schneller produziert und konsumiert wird, desto höher der Gewinn!

Die Sinnestäuschung der Optimierung oder Der Zwang immer etwas zu kaufen, wirkt sich noch schlimmer auf die Psyche aus. Unsere Marktwirtschaft ist davon abhängig, dass ein ständiges Konsumbedürfnis vorhanden ist oder erzeugt wird. Der moderne Konsument muss immer mit dem Gefühl herumlaufen, dass er noch etwas braucht. Eine neue Jacke, eine neue HiFi Anlage, ein neues Handy. Die Beschwörungen der Politiker an die Konsumenten, den Binnennachfrage zu stärken und die Kaufzurückhaltung aufzugeben, ist Zeichen dieser auf Wachstum basierenden Marktwirtschaft. Die Botschaft der Marktwirtschaft, übermittelt von den Komplizen der Werbeindustrie laute: "Du kannst noch etwas besseres, schöneres, schnelleres, billigeres, haben als du schon hast." Diese Propaganda erzeugt bei dem modernen Menschen eine Spannung, die sich vorübergehend im Konsum entladen kann und sich dann aber wieder sofort aufbaut und nach Befriedigung ruft. Auch im privaten Bereich lautet die Botschaft: Du kannst einen besseren Partner finden, du kannst schöner sein, du kannst dich besser fühlen usw. Der moderne Mensch ist durch diese Spannung geprägt, die eine ständige Suche, nach dem anderen, besseren und neueren verursacht. Die Beschleunigung in allen Bereichen und die Sinnestäuschung der Optimierung erzeugt beim Menschen Unruhe und Unsicherheit, denn das Vertraute und Bekannte wird ständig vernichtet oder neu definiert.

<sup>1</sup> Meyers Taschenlexikon

<sup>2</sup> Friedrich Hacker Aggression 1971

Mit dem dritten Punkt, der Informationsflut durch Menschen und Medien kann die große Krise der Geborgenheit da sein. Unsere plappernden und blubbernden Menschen, Medien und Werbenden, erklären ihre Daseinsberechtigung folgendermassen: Es gibt einen erhöhten Kommunikationsbedarf, weil die gesellschaftlichen und persönlichen Verhältnisse komplexer geworden sind und dafür braucht der moderne Mensch hunderte von TV und Radio Kanälen, die Printmedien, das Internet, das Handy und was noch alles die Kommunikation erleichtern soll. Der Mensch hat im Prinzip ein angeborenes Informationsbedürfnis, nur wird dies gnadenlos ausgenutzt von den Menschen, den Medien und den Werbenden und sie überschütten uns mit Informationsmüll jeder Art. Besonders hier ist Geschwindigkeit, also Beschleunigung das A und O, denn: Informationen leben von ihrem Neuigkeitswert und müssen deshalb immer schneller produziert werden und unter die Menschen gebracht werden.

Wenn der Mensch zuviel Nahrung aufnimmt, ist er irgendwann satt. Bei der Informationsflut ist das leider nicht so und deshalb, musste der Mensch einen Abstumpfungsmechanismus entwickeln um nicht unterzugehen. Auf eine Überreizung der Psyche reagiert diese mit Neutralisierung und erklärt alles zu einem unbestimmten Geraune und Gemurmel ohne Bedeutung. Um dieser Neutralisierung entgegenzuwirken müssen die Medien immer schneller neue aufregende Neuigkeiten bringen um beachtet zu werden. Und aufregend ist in erster Linie das, was Angst und Schrecken erzeugt. Und so nehmen wir tagtäglich die Katastrophenmeldungen über Klimawandel, Terrorismus, Arbeitslosigkeit, Ölpreise, verdorbenes Fleisch usw. auf. Nur funktioniert die Neutralisierung oder Verdrängung bei dieser Mega Informationsflut, wie sie heute haben nicht vollständig. Zurück bleibt eine unklare Bedrohung und Verunsicherung und die geplagte Seele wird weiter in die "Krise der Geborgenheit" getrieben.

Die Informationsflut erzeugt nicht nur ein unklares Bedrohungsgefühl und Verunsicherung, sondern auch eine Orientierungslosigkeit und einen Bedeutungsverlust. von Ideen und Idealen." Die Größe von Ideen und Idealen, verlieren dann ihren Glanz, wenn diese in Konkurrenz zu anderen Ideen und Idealen treten müssen."<sup>3</sup> Der moderne Mensch muss sich für Werte und Bedeutungen entscheiden in einer Welt, in der es kaum noch Verbindlichkeiten gibt. Ist Christus besser als Buddha oder ist Toleranz besser als Strenge? Das Anfang der neunziger Jahre des vorigen Jahrtausend ins Leben gerufene "political correctness" ist ein gutes Beispiel für diese Orientierungslosigkeit. " Der umstrittene Begriff für eine "richtige" Einstellung, die alle Handlungen und Ausdrucksweisen ablehnt, die Personen aufgrund ihrer Rasse, ihres Geschlechts, ihrer Zugehörigkeit zu einer bestimmten Schicht, ihre körperlichen oder geistigen Behinderung oder ihrer sexuellen Neigungen diskriminieren. Aufgrund der Unschärfe des Begriffes und seiner Inhalte wird PC von Kritikern als Mittel gesellschaftlicher Zensur abgelehnt. Mit PC wurde versucht einen verbindlichen Konsens demokratischer Verhaltensweisen einzuführen. Der Versuch mißlang ."<sup>4</sup> Der moderne Mensch ist also auf sich selbst zurückgeworfen und muss sich selbstständig orientieren und Werte für sich schaffen. Jean-Paul Sartre meinte vor 60 Jahren: "Im Grunde ist es egal, ob man sich im Stillen besäuft oder ob man die Weltrevolution anstrebt: Ein Lebensentwurf ist wie der andere."

Mit dem Internet, wird alles noch unübersichtlicher und die Qualität der Informationen ist nicht mehr nachprüfbar Jeder Mensch kann alles was er will, unabhängig vom Wahrheitsgehalt oder Moral und Menschenwürde, im Internet veröffentlichen. Was mich entäuscht am Internet ist, das der Demokratisierungseffekt den das Internet ohne Zweifel hatte, nun in eine Beliebigkeit und Belanglosigkeit führt und ich stehe wieder orientierungslos herum und alles verliert weiter an Bedeutung.

Geschwindigkeitszunahme, Informationsüberflutung, die Sinnestäuschung der Optimierung und der Bedeutungs - und Orientierungsverlust lösen die große Krise der Geborgenheit aus. Nur durch Stabilität, kontrollierte Reizzufuhr, Befriedigung der Bedürfnisse und feste Handlungsorientierung ist Geborgenheit möglich.

Der Mensch ist ein sozial strukturiertes Wesen und hat eine Kindheit, die nach biologischen Maßstäben lange dauert. In dieser Zeit der Reifung braucht der Mensch Geborgenheit, denn die Psyche ist auf die Geborgenheit angewiesen. Auf einen Mangel an Geborgenheit reagiert unsere Psyche mit einer Reihe von Verhaltens - und Erlebnisweisen. Eine mögliche Reaktion ist die Anspannung: z.b. wer in eine unvertraute Gegend kommt ist immer angespannter als in vertrauter Umgebung. Weitere Reaktionen sind Angst, Depression oder Aggression.

<sup>3</sup> Robert Schwarz, Essay und Diskurs 2007 DLF Köln

<sup>4</sup> Meyers Taschenlexikon

Wenn wir angespannt sind, reagiert der Körper mit Stress. Und Stress bewirkt eine erhöhte Muskelanspannung, eine erhöhte Kreislaufaktivität, eine Einschränkung der Verdauungsfunktion und noch einiges mehr. Wenn dieser Zustand nicht durch Bewegung umgesetzt werden kann, so drohen Fehlfunktionen: Rückenschmerzen, bis hin zum Bandscheibenvorfall, Magengeschwüre oder Erkrankungen des Herz - Kreislaufsystems. Das sind die üblichen Zivilisationskrankheiten, die aber ein Resultat der Anspannung sind, die als Primärreaktion auf fehlende Geborgenheit folgt. Falls diese psychomatische Erkrankung noch nicht ausreicht und die Spannung bestehen bleibt, so kann die Psyche mit dem Verlust des Handlungsimpulses reagieren. Wenn man ein Jungtier aussetzt, reagiert es mit hektischen Aktivitäten, kann aber nichts erreichen. Dann erstarrt es und wird passiv. Eine überforderte menschliche Psyche reagiert ähnlich. Den Verlust des Handlungsimpulses bezeichnet man als Depression. In schweren Fällen kann der Verlust des Handlungsimpuls bis zur völligen Erstarrung führen. Diesen Zustand ist als extremer Schutzmechanismus zu sehen.

Unsere technische Zivilisation, in einer globalisierten marktwirtschaftlichen Unordnung führt zu einer Überforderung der Psyche. Aber der Mensch ist nicht dumm, er kann sich Prothesen schaffen. Zum Beispiel Herzschrittmacher und Psychopharmaka. Die Psychopharmaka haben eine Regulierungsfunktion für eine aus der Fassung geratene Psyche. Es gibt zwei Formen der Regulierung: Aktivierend und sedierend. Bei Verlust des Handlungsimpulses führt die Tablette von außen Aktivität zu, bei Panik wird eine Beruhigungstablette gegeben. Die nichtmedizinische Form der Psychoprothese ist die Droge, wobei es keinen wesentlichen Unterschied zwischen Droge und Medikament gibt. Beide führen in eine Abhängigkeit.

Weitere Prothesen in unserer technischen Zivilisation sind TV und Computer. Mit Hilfe dieser Prothesen zieht der Mensch sich aus einer bedrohlichen Umwelt zurück, wird betäubt und verliert seine sozialen Kontakte. Wer mehr als vier Stunden TV sieht oder am Computer sitzt, ist in den Medien gefangen und nach außen betäubt. Das dumme an TV und Computer ist, das gleichzeitig mit der Betäubung das Reizbedürfnis der Menschen gestillt wird. Die Betäubung und die Abschottung alleine genügen nicht, denn der Mensch ist von Natur aus Neugierig. Also füttern die Medien den Menschen ständig mit neuen Reizen und betäuben sie damit gleichzeitig. Es sind nicht nur die Medien die einen solchen Effekt haben, unsere Freizeitindustrie bietet eine Reihe von Veranstaltungen, die auch diese Effekte erzeugen. Die ganzen neuen Trendsportarten, wie Bungee Jumping, steilwand klettern, Snowboard, und und und. Die Krise der Geborgenheit, die den Einsatz von Psychoprothesen nach sich zieht, führt zu einer Lebensform, die einen Menschen hervorbringen, der neben seiner Arbeit die meiste Zeit vor dem TV oder Computer sitzt und seine sozialen Kontakte verliert.

Der Ausweg aus "der Krise der Geborgenheit", ist da, wo ich selber ihn sehe: Für mich heißt das, in der, auch persönlichen, Verweigerung von Informationmüll, der Ablehnung unserer Konsumwelt und der Überzeugung, das es zu Hause am schönsten ist.

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit. Tschüß

Quellen:

Robert Schurz - Essay und Diskurs, DLF Köln 2008

Meyers Taschenlexikon

Robert Musil: Der Mann ohne Eigenschaften

Friedrich Hacker: Aggression 1971

Arno Plack: Die Gesellschaft und das Böse 1970

"Konsum ist der Verbrauch von Sachgütern und Dienstleistungen zur unmittelbaren Bedürfnisbefriedigung, im engeren Sinne die Einkommensverwendung der privaten Haushalte zum Kauf von Konsumgütern." *Meyers grosses Taschenlexikon.*