

# Die Kunst der seelischen Freiheit

## Veränderungen im Alter und ihre konstruktive Verarbeitung

Maria Seidenschwann (Wien)

### Die Kraft des Geistes über den Körper - Einleitung

Als ich den Titel dieser Veranstaltung gelesen habe - „*Ich altere, meine Seele bleibt jung – die Kraft des Geistes über den Körper*“ - sprang mir vor allem der zweite Teil ins Auge: **die Kraft des Geistes über den Körper**. Die ersten Bilder, die mir dazu in den Sinn kamen, waren indische Fakire auf Nagelbrettern, Menschen, die über glühende Kohlen laufen, ohne Verbrennungen zu bekommen – also Bilder von Menschen, die gelernt haben, ihren Geist so zu sammeln oder zu konzentrieren, dass ihnen diese außergewöhnlichen Aktivitäten möglich waren. Philosophien und Techniken dafür entstammen vor allem fernöstlichen Schulen.

Die Möglichkeit, den Körper gedanklich zu beeinflussen, hat sich allerdings auch die westliche Wissenschaft zu Nutze gemacht – man denke etwa an das autogene Training. Hier lenkt man die Aufmerksamkeit auf die Atmung (also eine Funktion des Körpers) und spricht innerlich den Satz „Mein Atem geht ganz ruhig - Mein Atem geht von ganz alleine - Es atmet mich“. In gleicher Weise gehen wir dann mit dem ganzen Körper vor: Wir lassen alle Körperteile schwer und warm werden. Wir lenken also unseren Körper über unsere Vorstellungen, um ihn in einen anderen Zustand zu bringen. Andere Beispiele für geistige Steuerung finden sich beim so genannten Mentaltraining, das Sportler häufig nutzen, um ihre Leistungen zu verbessern. Dabei wird z.B. eine bes-

timtete Rennstrecke mental vorgestellt und befahren.

Mit meinem Beitrag möchte ich Ihnen näherbringen, wie wir unsere geistigen Kräfte nutzen können, um körperliche Zustände oder Fähigkeiten zu verändern und wie wir auch noch in fortgeschrittenem Alter dazu fähig sind, neue Sichtweisen auf uns und unser Leben zu erlangen und uns zu ändern.

### Seelisches Leid und innere Balance

Ich arbeite seit zwanzig Jahren als Psychologin mit alten Menschen, die auch psychologische Unterstützung benötigen. Es sind Menschen, die entweder auf Grund ihrer körperlichen Verfassung oder auf Grund von nicht verarbeiteten lebensgeschichtlichen Ereignissen keine innere seelische Balance herstellen können und daher unglücklich sind. Ihre Aufmerksamkeit ist auf den Zustand des Mangels, des Leidens gerichtet. Sie können für ihr Leben in ihrer gegebenen Situation keine Perspektive erkennen, keinen haltgebenden Zusammenhang spüren, keinen Sinn in ihrem Leben erkennen.

Oft gibt es dabei eine Art „verstecktes Leitmotiv“, z.B.: *Ich bin immer zu kurz gekommen*. Mit solchen Leitmotiven werden biographische Erlebnisse in einen bestimmten Zusammenhang eingeordnet und nehmen eine bestimmte Gestalt an. Wie sich unsere Wahrnehmung ordnet, hängt u.a. oft davon ab, worauf wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren. Ich möchte das an Hand der so genan-

### Zusammenfassung

Der Beitrag ist die Artikelfassung eines Vortrags der Autorin im Rahmen einer Enquete anlässlich des 50-jährigen Bestehens des Kuratoriums Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP) 2010.

Der Titel dieser Enquete war:

„*Ich altere, meine Seele bleibt jung – die Kraft des Geistes über den Körper*“. Es nahmen daran Mitarbeiterinnen aller Berufsgruppen des KWP sowie externe Gäste teil. Im Rahmen der Enquete fand auch die Verleihung des Ignatius Nascher Preises der Stadt Wien statt, der jährlich für besondere Leistungen auf dem Gebiet der Geriatrie und Rehabilitation vergeben wird.

Gleichzeitig wurde das 20-jährige Bestehen des psychologischen Dienstes im KWP gefeiert. In diesen 20 Jahren hat das Verständnis an Boden gewonnen, dass Psychologie auch im Alter Veränderungsprozesse anregen kann und bei der Bewältigung von schwierigen Erlebnissen oder Lebenssituationen und bei somatischen und psychischen Erkrankungen hilft. Maria Seidenschwann hat ihren Beitrag „*Die Kunst der seelischen Freiheit*“ genannt, weil sie in ihrer Arbeit für das KWP schon sehr vielen hochbetagten Meistern und Meisterinnen dieses Fachs begegnet ist.

Der zu diesem Beitrag verarbeitete Vortrag richtete sich nicht an ein psychologisches Fachpublikum, sondern an interessierte Laien. Nach allgemeinen einleitenden Gedanken geht die Autorin auf die Frage ein, was die Psychologie in der Arbeit mit alten Menschen leisten kann, gefolgt von der Vorstellung von dafür relevanten psychologischen Experimenten. Der zweite Teil erzählt Lebensgeschichten von Menschen, die in der Meisterung schwieriger Situationen die Kunst der seelischen Freiheit entfaltet haben.

nten Kippbilder (Abb. 1 und Abb. 2) verdeutlichen: bei diesen lässt sich je nach Fokussierung ein unterschiedliches Bild wahrnehmen:



Abb. 1



Abb. 2

Analog dazu können Sie sich vorstellen, dass man Situationen unterschiedlich erfassen kann und ihnen unterschiedliche Bedeutung beimisst - sie sich auch unterschiedlich erklärt. Das ist einer der Gründe, warum Menschen die scheinbar gleiche Situation sehr verschieden wahrnehmen können – ihre Aufmerksamkeit ist auf verschiedene Schwerpunkte fokussiert und um diesen Aufmerksamkeitsschwerpunkt ordnet sich ihre Wahrnehmung.

Ich durfte schon sehr oft erleben, wie verzweifelte Menschen sich von ihrem emotionalen Ballast

befreien konnten und zu einer anderen Bewertung ihres Lebens gelangten, wieder Lebensmut gefasst haben und ihre Ressourcen wie Humor, Versöhnlichkeit, schöne Erlebnisse, Optimismus etc. zum Vorschein kamen.

Diese Menschen gelangten in einen Zustand des inneren Gleichgewichts, inneren Friedens und seelischer Freiheit. Mit seelischer Freiheit meine ich die Fähigkeit, durch all die im Leben unabänderlich eintretenden Änderungen der äußeren Bedingungen und auch schwierigen Lebensereignisse ihre seelische Balance zu behalten oder immer wieder neu herzustellen. Für manche schien es fast unmöglich, diese „Kunst der seelischen Freiheit“ zu entwickeln, anderen wiederum schien dies leichter zu fallen. Es ist ja bekanntlich auch so, dass nicht alle Menschen, die z.B. Katastrophen durchleben müssen, anschließend professionelle Hilfe benötigen, um ihre Erlebnisse ohne bleibende Schädigung zu verarbeiten. Viele – vielleicht sogar die meisten - schaffen das aus eigenen inneren Kräften, auch ohne professionelle Unterstützung von außen.

In schwierigen Lebenssituationen, wo die äußere Freiheit durch körperliche Erkrankungen, Gebrechlichkeit oder Kontaktmangel immer mehr verloren geht, ist es allerdings tatsächlich eine Kunst, seelisch ausgeglichen zu bleiben und einen inneren Freiraum zu bewahren, der nicht von negativen Gedanken und belastenden Emotionen überspült wird. Da versucht die Psychologie anzusetzen und bei der Entlastung und beim Finden eines inneren Halts und bei der Entdeckung neuer Perspektiven zu unterstützen.

Unsere stationären Bereiche sind zugleich voll von Menschen, denen es offenbar täglich gelingt, Extremsituationen mit innerer Ruhe zu be-

gegenen. Erst neulich erklärte mir eine Dame aus dem stationären Bereich, sie sei zufrieden. Das ist etwas, das man oft von alten Menschen hören kann – es sind aber nicht die lautesten. Diese Dame schmunzelte aber und meinte, man würde so bescheiden: Sie sitzt im Rollstuhl und sie freue sich jeden Tag auf den Moment, wo die Schwestern sie ins Bett legten, da könne ihr nichts mehr passieren, auch heute sei es so.

Ganz ehrlich: Können sie sich vorstellen, damit zufrieden zu sein, vom Rollstuhl ins Bett transferiert zu werden?

### **Gestaltpsychologie als Zugang zu seelischem Leid und innerer Balance**

Die Psychologie beschäftigt sich mit der Wahrnehmung, dem Erleben, Denken, Fühlen und Verhalten des Menschen. Dabei geht es nicht zuletzt um die vielfältigen Möglichkeiten des Menschen, mit den unterschiedlichsten, auch mit sehr schwierigen Situationen in seinem Leben fertig zu werden.

Dafür bieten aus meiner Sicht vor allem die ganzheitlich orientierten Ansätze einiger psychologischer und psychotherapeutischer Schulen wie z.B. der Gestaltpsychologie und anderer Richtungen der humanistischen Psychologie hilfreiche Zugänge und Erkenntnisse.

Ihnen zufolge sind die einzelnen psychischen Prozesse nicht isoliert, sondern nur in ihrer engen Wechselwirkung in einem zusammengehörigen Ganzen zu verstehen. Das bedeutet etwa, dass Wahrnehmen, Denken und Fühlen nicht voneinander isoliert sind, sondern verschiedene zusammenwirkende Aspekte eines ganzheitlichen Vorganges. So ist unsere Wahrnehmung meist auch „gefühlsgefärbt“, ob wir uns dessen

gerade bewusst sind oder nicht. In meiner Wahrnehmung können zwar einzelne Aspekte in den Vordergrund treten oder ich kann sie dorthin holen, die anderen bleiben aber damit im Hintergrund in einem dynamischen Gefüge verbunden und auch wirksam.

Im Bemühen, andere Menschen mit psychologischen Mitteln zu unterstützen, bedeutet die ganzheitliche Sichtweise, dass man die Gesamtsituation eines Menschen ins Auge zu fassen versucht, seine „gegenwärtige leib-seelische Verfassung, Bedürfnislage, Einstellung und Haltung des Subjekts, ebenso wie seine Vorgeschichte, seine bisherigen Schicksale, seine „Erfahrungen“, als die Gesamtheit dessen, „was er bisher gelernt, eingesehen und geübt hat“ und heute noch zur Verfügung hat oder sich verfügbar machen kann (Metzger 1954, 232).

Die Gestaltpsychologie betont, dass im Menschen die Fähigkeit zur Selbstorganisation angelegt ist, die es ihm ermöglicht, sein inneres Gleichgewicht aufrecht zu halten oder es nach Störungen wieder herzustellen. Diese Selbstorganisation tendiert zur sogenannten „guten Gestalt“, d.h. zu einer möglichst guten Ordnung bzw. einem möglichst guten Gleichgewicht unter den gegebenen Bedingungen. Für das Wirksamwerden dieser Tendenz, für die Herstellung eines immer neuen Gleichgewichts in sich ständig verändernden Lebenslagen kann das Vorhandensein starrer innerer Strukturen hinderlich werden. Das ist etwa dann der Fall, wenn zu starre Verknüpfungen zwischen Bewusstseinsinhalten und bestimmten Verhaltensweisen eine Barriere gegen neue Sichtweisen und notwendige Veränderungen bilden und damit auch die Fähigkeit zur Selbstregulierung einschränken.

## Barrieren

Nach Hilarion Petzold besteht eine spezielle Aufgabe des Alters im biografischen Aufarbeiten, im Erledigen des bisher Unerledigten, darin, sein gesamtes Leben zu einer „annehmbaren Gestalt“ werden zu lassen. Dabei müssen oft lebenslange innere Barrieren überwunden werden (Petzold & Bubolz 1979).

Will jemand seine Gefühle nicht akzeptieren, kann dieses abgelehnte Gefühl eine unüberwindbare Schranke gegenüber den eigenen Möglichkeiten und gegenüber anderen Menschen errichten. Gelingt es aber – z.B. in einer vertrauensvollen Begegnung, in einer Psychotherapie – dieses Gefühl, z.B. Angst zuzulassen, sie auszusprechen, sich ihr zu stellen, wird der innere Spielraum größer und neue Möglichkeiten tun sich auf.

Ein Beispiel: Ein Sozialphobiker meidet Menschen; die dabei wirksamen Gefühle und Gedanken verdrängt er und findet viele Rationalisierungen, warum er Menschen aus dem Weg geht. Der eine ist unehrlich, der nächste ungebildet, ein anderer wieder schlecht erzogen u.s.w. Erst wenn er zur Einsicht kommt, dass es für ihn wichtig und auch lebbar ist, sich seinen Ängsten zu stellen, genauer zu ergründen, wovor er denn tatsächlich Angst hat, wird er einen Weg finden, wieder ohne generalisierte Angst auf Menschen zuzugehen.

Wesentliche Schritte zu notwendigen Veränderungen von Erleben und Verhalten sind eine wache, differenzierte Wahrnehmung, das Erkennen, das Verstehen und der Ausdruck von Gefühlen und zweitens, die Wahrnehmung damit verbundener Gedanken, das Verstehen ihrer Wirksamkeit und auf Basis dessen, deren Umstrukturierung.

Die Psychologie gibt dafür Hilfen

in die Hand. Eine davon ist die so genannte „kognitive Umstrukturierung“. Man macht sich auf die Suche nach irrationalen oder beeinträchtigenden Gedanken, stellt sie in Frage und lernt sie durch andere, konstruktivere zu ersetzen.

Ein Beispiel dafür: Stellen Sie sich einen Menschen vor, der mit der medizinischen Diagnose einer unheilbaren Erkrankung konfrontiert wird und der – ihm selbst vielleicht gar nicht bewußt, aber nicht weniger wirksam – die innere Lebensleitlinie hat: „Du darfst nicht weinen.“ Dies entspricht einer Überzeugung, dass es möglich und wünschenswert ist, als Mensch gar keine Gefühlsreaktionen zu haben, niemals traurig zu sein oder jedenfalls niemanden mit dem Ausdruck solcher Gefühle belasten zu dürfen; somit wird er versuchen, dieses Gefühl erst gar nicht wahrzunehmen oder es zu unterdrücken. Wäre es nicht hilfreicher für ihn, wenn er sagen könnte: „Ich darf weinen, soviel ich will. Ich darf meiner Trauer Ausdruck verleihen. Die anderen halten das schon aus.“ Das würde es ihm nicht nur ermöglichen, seine Gefühle wahrzunehmen und in Worte zu fassen. Es würde ihm auch erleichtern, seine Situation vollständiger zu erfassen, sein Erleben mit anderen Menschen zu teilen, damit auch wieder mehr Handlungsmöglichkeiten zu erreichen, die ihm zu einer besseren Lebensqualität verhelfen können.

## Gestaltung aus inneren Kräften

Damit möchte ich aber keinem besserwisserischen Drangsalieren eines ohnehin bedrängten Menschen das Wort reden. Wenn jemand sich wie in unserem Beispiel seinen Gefühlen nicht stellt, hat das gute Gründe, die nicht einfach brachial beiseite geschoben werden dürfen. Im betroffenen Menschen

selbst müssen die Voraussetzungen dafür reifen, dass er sich an diese Hürde wagen kann. In ihm selbst muss mit der Einsicht in seine Problemlage eine Spannung entstehen, die ihm Klarheit und Energie für die Problemlösung gibt. Es nützt letztlich gar nichts, wenn wir der Meinung sind, Frau Meier würde sich zu viel gefallen lassen, sie müsste sich jetzt endlich wehren. Wenn nicht sie selbst in ihrer Situation dieses Problem sieht und erlebt, gibt es für sie weder Anlass noch Mittel, etwas zu verändern.

Für jede helfende Beziehung bedeutet das, dass auch die bestgemeinten Interventionen nur dann auf fruchtbaren Boden fallen werden, wenn dafür gute Rahmenbedingungen vorhanden sind, die es dem in Not geratenen Menschen beispielsweise ermöglichen, sich auf lange vermiedene Gefühle einzulassen und sich seiner unbewussten Überzeugungen bewusst zu werden. Die helfende Beziehung soll einen Ort der schöpferischen Freiheit schaffen, der es ermöglicht, sich auch auf schmerzliche Erkenntnisse einzulassen und innere Umstrukturierungsprozesse anzuregen. Wie in der Arbeit mit allem Lebendigen geht es dabei um Wertschätzung, Authentizität und Einfühlung (Metzger 1962).

### **Einheit von Körper und Geist, Person und Umwelt**

Auf zwei weitere Aspekte der ganzheitlichen Auffassung möchte ich noch zu sprechen kommen: die Einheit von Körper und Geist und die Einheit von Person und Umwelt.

Geist und Körper bilden eine Einheit. Die körperliche Befindlichkeit wirkt sich auf unsere Psyche aus und die psychische auf unseren Körper. Wenn wir für unsere körperlichen Bedürfnisse sorgen, werden wir uns auch psychisch wohler fühlen können. Umgekehrt

haben wir auch die Möglichkeit, unsere körperliche Befindlichkeit über unsere Psyche zu beeinflussen.

Untrennbar in Wechselbeziehung stehen auch die Person und ihre Umwelt. Jeder Mensch ist stets Teil eines sozialen Feldes. Sein Erleben und Verhalten wird damit immer auch davon bestimmt, wie er in seinen alltäglichen Situationen seiner Mitwelt begegnet, wie er sie mitgestaltet. Das möchte ich mit einem simplen Beispiel verdeutlichen.

Tatort: Aufzug in einem Pensionisten-Wohnhaus. Als ich einsteigen wollte, dachte ich mir, dass ich vielleicht besser auf den nächsten warten sollte – es waren bereits einige Leute drin. Ein großer Herr mittleren Alters meinte jedoch sehr freundlich: „Soviel Platz haben wir schon, steigen Sie ruhig ein“, was ich dann auch tat. In der Kabine waren noch eine Küchenmitarbeiterin mit einem Speisewagen und zwei Bewohnerinnen; davon eine mit einem Rollator. Diese Dame hatte große Sorge, dass sie nicht aussteigen würde können, da sie mit dem Rücken zur Aufzugstür stand und kein Platz war, um sich mit dem Rollator umzudrehen. Sie war innerlich unter Druck und ihre Ausdrucksweise bekam einen aggressiv mürischen Tonfall. Der Herr beruhigte sie jedoch und versicherte ihr, dass sie schon gut aus dem Aufzug aussteigen werde. Mit vereinten Kräften gelang es dann auch - wir hackten sie links und rechts unter, blockierten die Aufzugstüren und holten den Rollator nach. Ihr Ausdruck veränderte sich augenblicklich – sie freute sich über die Hilfsbereitschaft und bedankte sich überschwänglich. Ich bedankte mich auch bei dem Herrn. Dieser meinte nur: „Wir wissen alle nicht, ob wir nicht auch einmal in so eine Situation kommen“, und schmunzelte beim Aussteigen auf dem Weg zum Besuch bei seiner Mutter.

Hätte der Herr nur auf die mürische Ausdrucksweise reagiert, hätte auch eine Eskalation entstehen können. Er konnte sich aber offenbar gut in die Situation seines Visa-Vis einfühlen und darauf angemessen eingehen: nicht ihren mürischen Tonfall in den Vordergrund zu stellen, sondern einer Frau, die gerade dabei war, zu verzweifeln, Unterstützung anzubieten, um sie zu entlasten.

Auch wir als Betreuerinnen sind ständig aufgefordert, uns in die Situation der von uns Betreuten einzufühlen, um ihrer jeweiligen Gesamtsituation gerecht zu werden. Wie ich schon eingangs erwähnte, ist der Mensch in seiner Ganzheit immer im Zusammenspiel mit seiner Umwelt zu verstehen. Das heißt, dass das „Wie“ in den menschlichen Begegnungen die große Rolle spielt, die Art, wie wir mit den von uns angetroffenen Situationen umgehen.

### **Die Kraft des Geistes über den Körper - Wegweisende Experimente**

Nun möchte ich Ihre Aufmerksamkeit auf eine bemerkenswerte Psychologin lenken, die wahrlich wegweisende Experimente unternahm: Ellen Langer, Professorin für Sozialpsychologie an der Harvard-University.

Eines ihrer Experimente unternahm sie, um zu zeigen, wie schnell wir Opfer von Klischees bezüglich Alter und Krankheit werden können und welche alternativen Möglichkeiten das zugleich beinhaltet.

Ausgangspunkt des Experiments war, dass wir, ohne nachzudenken, verbreitete Vorstellungen über die Unvermeidlichkeit körperlichen Leidens und den Automatismus des Alterungsprozesses akzeptieren - „das bildet unser Selbstbild und formt unser Verhalten“. Langer meint, wir müssten diese

Stereotype abschütteln, um uns für die Möglichkeiten zu öffnen, die das Leben in jedem Alter bietet (Schäfer 2010, 21).

Ihren Versuch im Jahr 1979 nannte sie „Counterclockwise“ (Gegen den Uhrzeigersinn). Unter diesem Titel ist auch ein Buch von ihr erschienen (Langer 2011).

16 Männer im Alter zwischen Ende 70 und Anfang 80 wurden zu diesem Versuch eingeladen. Sie sollten Zeit in einer Umgebung verbringen, die einen ins Jahr 1959 zurückversetzte – also in eine Zeit zwanzig Jahre

vor dem Experiment. Dazu wurde ein Kloster im US-Bundesstaat New Hampshire umgerüstet. Aus dem Radio ertönte Musik von Nat King Cole und Johnny Ray, im Fernsehen liefen die Serien und Filme der späten Fünfziger und in der Bibliothek standen aktuelle Neuerscheinungen – aktuell für die damalige Zeit.

Die Teilnehmer wurden auf zwei Gruppen aufgeteilt. Die Experimentalgruppe sollte sich vorstellen, dass es tatsächlich 1959 sei und die Teilnehmer wurden instruiert,

sich wie vor zwanzig Jahren zu verhalten. Das wurde so gehandhabt: Jeder sprach von sich selbst, als würde er noch berufstätig sein, also sozusagen mitten im Leben stehen, noch nicht pensioniert sein, die Enkel entweder erst „in Planung“ oder noch klein. Niemand durfte Erlebnisse oder Ereignisse erwähnen, die nach 1959 stattfanden.

Die Kontrollgruppe sollte sich nur daran *erinnern*, wie es vor zwanzig Jahren war. Sie sollten durchaus in Rückblicken auf diese Zeit schwelgen, sollten aber immer im Auge



Ein Ticket bitte, dorthin, wo  
Faltenfreiheit und Gelassenheit  
zeitgleich möglich.

behalten, dass es inzwischen bereits 1979 war.

Die Ergebnisse dieser Studie waren wahrhaft sensationell. Alle Teilnehmer wurden „jünger“. Die größten Veränderungen zeigten sich bei der Experimentalgruppe. „Sie hatten weniger Arthritis in ihren Händen, konnten ihre Gelenke besser bewegen und waren entsprechend bei manuellen Aufgaben ‚geschickter‘. Ihre mentalen Fähigkeiten waren messbar gestiegen, Gang und Haltung hatten sich verbessert. Neutrale Beobachter, denen die Wissenschaftler Fotos der Männer zeigten, bestätigten, dass sie am Ende des Experiments deutlich jünger aussahen als am Anfang. (...) Der Alterungsprozess war ein Stückchen zurückgedreht worden“ (Schäfer 2010, 22).

Die Harvardprofessorin dazu: „Es ist nicht in erster Linie das physische selbst, das uns Grenzen setzt, sondern die mentale Überzeugung, dass es solche physischen Grenzen gibt“ (ebenda, 22).

Ein weiteres Experiment Langers bezieht sich auf die Sehschärfe (ebenda, 22):

Eine normale Sehprobentafel zeigt oben größere Buchstaben, nach unten hin kleiner werdend. Die Versuchspersonen gingen also zum Test in der Erwartung, dass sie die oberen Buchstaben lesen könnten. Es war jedoch eine Tafel angefertigt worden, die die kleineren Buchstaben oben zeigte. Das Ergebnis zeigte eine tatsächlich bessere Sehkraft. Fast alle Teilnehmer konnten auf der umgekehrten Tafel Zeilen lesen, die sie auf der normalen Tafel nicht entziffern konnten. „Wer seinen Augen vertraut, sieht auch besser“.

Die meisten Menschen haben recht klare Vorstellungen vom Altern und kennen auch die statistischen Wahrscheinlichkeiten zunehmender körperlicher Gebrechlichkeit.

Beeinflusst ist unser Bild vom Alter oft auch durch Erfahrungen mit unseren Großeltern – auch das konnte Langer in einer Studie zeigen (Schäfer 2010, 22):

„Wer in jungen Jahren gebrechliche Omas und Opas erlebte, entwickelte negative Einstellungen über das Alter. Selbst alt geworden zeigten sie sich selbst auch weniger aktiv und an der Umgebung interessiert als Enkel von rüstigen Großeltern. Das Phänomen ist in der Psychologie unter dem Begriff ‚Priming‘ bekannt. Ein solches ‚Prime‘ ist ein Signal, das bei einem Menschen bestimmte Assoziationen aktiviert und dadurch später Gefühle und Handlungen beeinflusst“. Beispiel Kleidung: Wer sich jugendlicher kleidet, sieht sich selbst auch im Spiegelbild jünger. „Negative Erwartungen führen oft zu Veränderungen im Verhalten, die zu einer Abwärtsspirale führen“ (ebenda, 23). Um dem zu entkommen, ist es von Bedeutung, achtsam mit sich und seinem Körper umzugehen und seine Möglichkeiten zu erkennen (vgl. Schäfer 2010, 24).

Bei jeder Form der chronischen Erkrankung gibt es Phasen, in denen das Leiden stärker ist, und Phasen, wo es in den Hintergrund treten kann, weil offensichtlich andere Parameter in unsere Aufmerksamkeit treten. So haben etwa Schmerzpatienten nicht immer Schmerzen. Wenn sie Besuch von Menschen bekommen, die sie sehr lieben, können ihre Schmerzen zwischenzeitlich durchaus wie weggeblasen sein.

Ähnliches kennen wir von Kindern beim Spielen. Ist ein Kind ins Spiel vertieft, dann wird es sich bei einem Sturz gleich wieder aufrappeln und keine Zeit für das angeschlagene Knie verwenden (ich meine jetzt nicht große Verletzungen wie Knochenbrüche etc.). Das

gleiche angeschlagene Knie wird für das Kind in einer anderen Situation eine andere Bedeutung bekommen –wenn es zum Beispiel müde ist, wird es den Schmerz viel deutlicher wahr nehmen.

### **Die Kunst der seelischen Freiheit: Besondere Menschen**

Dass es möglich ist, auch unter extrem schwierigen Lebensbedingungen die geistige Kraft über körperliche oder soziale Einschränkungen triumphieren zu lassen, zeigen uns besondere Menschen. Der italienische Gestaltpsychologe Giuseppe Galli, Professor für Psychologie an der Universität Macerata (Italien), beschreibt in seinem Buch „Psychologie des Körpers“ einige Beispiele dafür (Galli 1997, 89ff):

#### **John M. Hull:**

Kurz nach seiner Heirat, muss sich der Universitätsdozent John M. Hull der Tatsache stellen, dass sein Augenlicht auf immer verloren ist. In seinem Buch „Im Dunkeln sehen, Erfahrungen eines Blinden“ beschreibt er, dass sich ihm nach den Anfangsphasen tiefster Verzweiflung durch die Akzeptanz seiner Behinderung eine ganz neue, tiefere Sehensweise eröffnete. Er wurde, in seinen eigenen Worten, zu einem „Mit-dem-ganzen-Körper-Sehenden“. Aus seiner Beschreibung wird erkennbar, dass er sich bemühte, seine Aufmerksamkeit von seiner Behinderung abzuwenden, um sie als Teil in einem größeren Zusammenhang zu stellen. Er definiert seine Blindheit (er ist Theologe) als Geschenk Gottes und kann somit die Behinderung in ein Wertesystem einbinden – ihr einen Sinn geben – das ermöglichte ihm die Selbstannahme. Man könnte auch sagen, dass hier eine kognitive Umstrukturierung nach der emotionalen Verarbeitung stattgefunden hat.

**Franz Jägerstätter und Sophie Scholl:**

Durch den Nationalsozialismus kommen Franz Jägerstätter und Sophie Scholl in die Situation, die Todesstrafe für ihre Überzeugungen in Kauf zu nehmen. Das Bewusstsein, die richtige Entscheidung getroffen zu haben, hilft ihnen dabei, die Situation anzunehmen.

Franz Jägerstätter stellt die Lehre „Du sollst deinen nächsten Lieben wie dich selbst“ über die Einberufung zum Wehrdienst – er will nicht töten –, verurteilt aber gleichzeitig die anderen nicht. Ebenso Sophie Scholl. In der Nacht vor ihrer Hinrichtung träumt sie, dass sie ein Kind in Armen hält und über eine Gletscherspalte muss. Das Kind kann sie retten, sie selbst stürzt ab. Das Kind sind die Ideen der Widerstandsbewegung, die die Menschen aufrütteln sollen. Sie schläft tief und fest vor der Hinrichtung, dem eigenen Tod nicht die Bedeutung beimessend wie dem Überleben ihrer Botschaft.

**Viktor Frankl:**

Ein weiteres wundervolles Beispiel ist die Geschichte von Viktor Frankl, der sogar als Lagerinsasse eines KZ seinen Mithäftlingen Mut zum Leben zu machen versuchte. Er musste selbst mit körperlichen Extrembedingungen (Hunger, harte Arbeit, Frieren) zurechtkommen und die Hoffnung auf ein Wiedersehen mit seiner Familie aufrecht erhalten (was ihm leider verwehrt geblieben ist). Er hatte für sich selbst verstanden, dass es nötig ist, in jeder Lebenssituation einen Sinn zu finden, um weiterleben zu wollen und zu können.

Frankl, der begeisterte Bergsteiger, berichtet über „Patienten, die fragen: ‚Muss man sich denn auch alles von sich gefallen lassen? Kann man nicht stärker sein

als die Angst?‘ Dann beschreibt er die Herausforderung des Bergsteigens, bei der man sich der Angst stellt, an Hand seines Lieblingsthemas, der Widerstandskraft des menschlichen Geistes. Beim Bergsteigen konkurriert man nur gegen sich selbst und mit der Natur und tritt nicht gegen andere Sportler an.“ Für Frankl eine wunderbare Methode, um den inneren Schweinehund zu überwinden (Klingenberg 2001, 347f).

**Frau Lichtblick: Eine beispielhafte Lebensgeschichte**

Dass man auch im hohen Alter lernen kann, sein Denken und Verhalten zu ändern, möchte ich nun abschließend an Hand des folgenden Beispiels illustrieren.

Ich nenne die Dame Frau Lichtblick. Ihre Lebensgeschichte war alles andere als einfach, dennoch hat sie nie die Hoffnung verloren. „Sich selber nicht verlieren“ ist das Wichtigste, meint sie.

Sie ist 82 Jahre alt und gebürtige Kroatianerin. Ich habe sie gefragt, ob ich ihre Geschichte als Beispiel für unser Thema nehmen dürfe. Sie antwortete mir, dass sie sich darüber freuen würde, wenn es jemandem helfen könne.<sup>1</sup>

Frau Lichtblick ist seit ca. 2,5 Jahren bei mir in Behandlung. Wir sehen uns monatlich zu einer Sitzung.<sup>2</sup> Als ich Fr. L. erstmals begegnete, war sie sehr unglücklich, teilweise verwirrt, in Rätseln sprechend. Sie hatte versucht, sich mit Tabletten das Leben zu nehmen, um ihrem Arzt zu helfen, mit dem sie sich telepathisch verbunden fühlte.

Im Laufe der Zeit wurden ihre Berichte aus ihrem Leben immer kla-

<sup>1</sup> Ich habe sie nun, zwei Jahre später, noch einmal befragt, ob ich ihre Geschichte in dieser Artikelfassung meines Vortrags veröffentlichen dürfte und habe ihr den Artikel vorgelesen. Sie hat einige Ergänzungen angebracht.

<sup>2</sup> Anfangs wöchentlich, derzeit nach 4,5 Jahren alle zwei Monate.

rer verständlich. Fr. L. gab mir ihre selbstgeschriebene Biografie zu lesen, die ich sehr spannend fand. Sie beschreibt darin ihre Lebensgeschichte, beginnend mit der ersten Verliebtheit, und schildert darin gleichzeitig ihre innerliche Empfindungslosigkeit und Abgespaltenheit und die Empfindung, weder Mann noch Frau zu sein. Immer wieder beschreibt sie, dass ihre Nerven nicht gesund seien und sie nicht normal empfinden könne und in einer Phantasiewelt lebe. Ein Medizinstudium musste sie abbrechen, da sie psychisch dazu nicht in der Lage war, sie fühlte sich ausgelacht von den Patienten. Da wurde ihr klar, dass sie keine Ärztin werden könnte. Frau Lichtblick heiratete, bekam zwei Kinder, und führte ein turbulentes Leben mit vielen Übersiedlungen, ständigen finanziellen Problemen wegen der Schulden ihres Mannes. Ihr Mann liebte sie, mit der Treue nahm er es nicht so genau – das nahm sie in Kauf, ihrer Kinder wegen. Sie selbst verliebte sich mehrfach in Mediziner, die die Welt vertraten, die ihr verwehrt geblieben war.

Ihr seelischer Zustand wurde aber immer schlimmer, sodass sie letztendlich in psychiatrische Behandlung kam. Man diagnostizierte eine Paraphrenie – eine Spätform der Schizophrenie.

Unter dem Oberbegriff „Schizophrenie“ werden nach gängiger medizinischer Auffassung verschiedene schwere Störungen und Veränderungen des Denkens, Fühlens, Handelns und des Ich-Erlebens verstanden. Dabei kann es dazu kommen, dass dem Betroffenen vorher vertraute Dinge und Personen plötzlich oder allmählich unheimlich werden. Solche Veränderungen werden oft als erschreckend erlebt. In der Folge kann es dazu kommen, dass die Betroffenen in Angst und Misstrauen zunehmend den Kontakt zu anderen Men-

schen vermeiden, selbst zu ihren Familienangehörigen und früheren Freunden.

Der Schweizer Psychiater Manfred Bleuler stellt dazu 1987 fest: „Nach unserem heutigen Wissen bedeutet Schizophrenie in den meisten Fällen die besondere Entwicklung, den besonderen Lebensweg eines Menschen unter besonders schwerwiegenden inneren und äußeren disharmonischen Bedingungen, welche Entwicklung einen Schwellenwert überschritten hat, nach welchem die Konfrontation der persönlichen inneren Welt mit der Realität zu schwierig und zu

schmerzhaft geworden ist und aufgegeben worden ist“. Der gestalttheoretische Psychiater Erwin Levy hat eine solche Auffassung schon 40 Jahre vorher dargelegt (Levy 1943, deutsch: Levy 1997 und 2002). Ein weiterer Bewohner, 76 Jahre alt, ebenso mit der Diagnose Schizophrenie, beantwortete mir die Frage, was für ihn die Diagnose bedeute: „Dass ich wirklich die Stimmen höre.“ Meine Beobachtung ist, dass die Symptome ausdrücken, dass zur gegebenen Zeit etwas Unbewältigbares im Erleben Raum greift, aber nicht bewusst geordnet werden kann und dann

auf eine Weise zum Ausdruck kommt, die für Außenstehende bizarr wirkt.

Der Aufenthalt in der Psychiatrie brachte Frau L. Besserung, aber keine Heilung; ihre Empfindungslosigkeit war geblieben oder sogar gesteigert durch die empfangenen Elektro-Schocks (zehn Mal war sie dieser Behandlung unterzogen worden). Sie erzählte mir, dass sie auf der Straße ging und ihr die Menschen wie Puppen vorkamen.

Erst als sie ihre Mutter am Lebense pflegte und diese ihr ihre Lebensgeschichte erzählte, begannen

wer definiert mich?





die Schleier zu fallen. Ihre Mutter erzählte ihr, dass sie immer Angst vor Männern gehabt hätte und ihren Mann nur wegen seiner Position als Beamter gewählt hatte. In der körperlichen Liebe empfand sie nichts und zu spät merkte sie, dass ihr Mann verrückt war und ein sehr unberechenbares Verhalten zeigte. Fr. Lichtblick war die dritte Tochter. Ihr Vater wollte aber einen Sohn und lief drei Wochen lang herum und erzählte, dass er einen Sohn bekommen hätte. Er tobte durch das Haus und schrie: „Das ist mein Sohn, ich habe mir einen Sohn gemacht!“ – Fr. L. bezeichnet das als ihre seelische Vernichtung.

Fr. L. begann zu verstehen. Der behandelnde praktische Arzt ihrer Mutter war sehr fürsorglich und sie verliebte sich in den jungen Mann. Sie begann ihm Briefe zu schreiben, in denen sie ihre Geschichte beschrieb. Dadurch begann sich alles aus ihr zu lösen – die bösen sexuellen Strahlungen des Vaters, die in ihr gespeicherte sexuelle Energie. Dieser anfangs erwähnte Arzt, mit dem sie sich telepathisch verbunden gefühlt hatte, war der erste, der sich mit den Hintergründen ihrer seelischen Zustände beschäftigt hatte. Er hat ihre Phantasie als Begabung aufgefasst. Mit seiner Beschäftigung mit ihren Briefen hat er eine Schleuse geöffnet. Sie ist ihm zutiefst dankbar.

Später fühlte sie sich durch den Arzt bedroht. Sie beschrieb es so, dass er ihr mit seinen Gedanken gefährlich wurde. Wir sprachen nicht darüber, ob Gedanken wirklich schaden können oder nicht, doch darüber, dass man sich selbst ja auch auf der gleichen Ebene schützen könnte. Ich empfahl ihr, sich einen gedanklichen Schutz vorzustellen, so dass die Strahlungen ihr nichts mehr anhaben könnten. Sie griff die Vorschläge auf und mittlerweile gelingt es ihr sehr gut, sich zu schützen. Sie selbst sagt, dass

sie jetzt die Gedanken abstoppt und ihre eigenen Gedanken von den fremden Gedanken trennt.

Mittlerweile kann sie verstehen, wieso sie sich in eine Traumwelt geflüchtet hat - das hat ihr geholfen, sich vor einer unerträglichen Realität zu schützen.

Einmal berichtete sie über einen Traum, in dem ihr Vater mit blutigen Wunden am ganzen Körper erscheint und sich bei ihr entschuldigt. Mit Tränen in den Augen fragt sie, wieso ein Vater so etwas tut und warum er sich nicht um eine adäquate Behandlung gekümmert hat. Wir sprechen davon, dass man manchmal auf die Kinder überträgt, was man selbst verdrängt oder nicht bewältigt hat. Das hilft ein wenig. Da fällt ihr ein, dass ihr Großvater bezahlte Geliebte hatte und sehr aggressiv war, ihre Großmutter dagegen sehr bigott. Es gab keinen normalen Umgang mit Sexualität.

Ihre eigenen Kinder hat sie ganz anders erzogen und darauf ist sie stolz. In einer späteren Behandlungssitzung kam ihr Ärger auf ihre Eltern zum Ausdruck. Sie spürte Wut auf beide Eltern. Die Frage, was sie sich gewünscht hätte, beantwortet sie mit: „gesunde Eltern“.

Das Berührendste für mich an ihrer Geschichte ist, dass sie von sich selbst sagt, sie spüre zum ersten Mal in ihrem Leben, dass sie ICH sei, dass keine fremden Gedanken sie mehr beherrschen könnten, dass sie fühlen könne, was sie früher nicht konnte. Sie hat auch immer an sich selbst geglaubt – in allen Lebenslagen.

Zuletzt weinte sie, nachdem sie mir erzählt hatte, wie glücklich sie sei und wie sehr sie jeden Moment ihres Lebens genieße in ihrer kleinen Wohnung mit Blick in die Bäume, mit der Möglichkeit, mit ihrem Rollator etwas spazieren zu gehen, und dass sie zu malen begonnen hätte.

Frau Lichtblick weinte, weil ihr behandelnder Arzt ihr eröffnet hatte, dass ihre Halsschlagader verengt sei, dass eine OP zu riskant sei und sie daher keine gute Prognose für ein längeres Überleben hätte. Sie erklärte mir, dass sie nun ihre Familie (sie hat zwei Söhne) auf ihren Tod vorbereite. Dann blickte sie mich mit einem strahlenden, siegessicheren Lächeln an und sagte: „Im nächsten Leben möchte ich gerne auf den Galapagos-Inseln als Albatros wiedergeboren werden.“

Für mich eine wirklich bewundernswerte Haltung. Sich auch in einer lebensbedrohlichen Situation noch ein „schönes Zielbild“ zu formulieren und die verbleibende Zeit zu genießen – mit allen Einschränkungen, die vorhanden sind. Ich habe einen Albatros auf Galapagos im Internet gesucht – da fand ich heraus, dass es in dieser Region nur auf den Galapagos-Inseln Albatrosse gibt und diese eine spezielle Art sind. Jedenfalls verkörpert ein Vogel wohl Freiheit und die Galapagosinseln eine naturbelassene Region mit einer Artenvielfalt, die ihresgleichen sucht. Also sind letztendlich die Freiheit und die Fülle in Frau Lichtblicks Träumen vorhanden.

Als ich ihr meine Zusammenfassung ihres Lebens vorlas, ergänzte sie noch: „Auf die Galapagosinseln möchte ich deshalb, weil ich dann nicht wieder in so eine Familie hineingeboren werden kann – oder ich werde eine Psychologin.“

Diese Frau hat trotz ihrer Beeinträchtigung nie aufgegeben, an sich selbst zu glauben, auch wenn es Zeiten gab, wo sie sich am liebsten das Leben genommen hätte. Ebenso sagt sie, dass sie immer an die Liebe geglaubt habe. In hohem Alter ist es ihr gelungen, ihr Denken zu verändern und durch das Lösen der Blockaden wurden auch einige verursachende Umstände klar.

Frau Lichtblick sieht sich nicht als armes Opfer mit einem verpfuschten Leben. Sie ist stolz darauf, dass sie sich so weit entwickeln konnte. Auch wenn es sie zwischendurch durchaus traurig stimmt, dass sie so vieles, was die meisten von uns immer fühlen können, so lange Zeit nicht fühlen konnte.

Nach dem Vorlesen sagte sie: „Ich werde noch weit kommen!“ Wichtig war ihr auch, genaue Daten ihrer Veränderung anzugeben, die sie mir laufend berichtet.

In den letzten zwei Jahren hat es auch kurzfristige Verschlechterungen gegeben. Das kam so zum Ausdruck, dass sie „Mitzi“, die Lebensgefährtin des Arztes, verdächtigte, sie aus Eifersucht zu vergiften. Wir besprachen dann immer wieder, wie sie sich gedanklich schützen

könnte, aber auch das Thema Sexualität.

Zur Zeit geht es ihr sehr gut. Sie schreibt sehr viele biografische Geschichten von Familienangehörigen. Sie ernährt sich sehr gesund und übt in ihrer Wohnung das freie Gehen. Sie möchte im Herbst ohne Gehhilfe zum Arzt gehen und ihm zeigen, dass sie wieder alleine gehen kann. Sie meinte: „Die Befreiung von dem Ballast der Emotionen hat mich beweglicher gemacht.“

**Red. Nachbemerkung:** *Diesem Beitrag sind als Anhang die „Merkmale prägnanter und verzerrter Beziehungen“ von Wolfgang Metzger beigelegt, von denen einige für das Alter besonders bedeutsam sind.*

## Literatur

- Galli, Giuseppe (1998): *Psychologie des Körpers*. Wien: Böhlau.
- Klingberg, Haddon Jr (2001): *Das Leben wartet auf Dich. Elly und Victor Frankl*. Wien: Deuticke
- Langer, Ellen (2011): *Die Uhr zurückdrehen? Gesund alt werden durch die heilsame Wirkung der Aufmerksamkeit*. Paderborn: Junfermann
- Metzger, Wolfgang (1954): *Psychologie*. Die Entwicklung ihrer Grundannahmen seit der Einführung des Experiments. Darmstadt: Steinkopff, 2. Auflage
- Metzger, Wolfgang (1986): *Gestaltpsychologie*. Frankfurt am Main: Verlag Waldemar Kramer
- Metzger, Wolfgang (1962): *Schöpferische Freiheit*. Frankfurt: Verlag Waldemar Kramer
- Levy, Erwin (1943): *Some Aspects of the Schizophrenic Formal Disturbance of Thought. Psychiatry, 6*, 55-69; deutsche Übersetzung von G. Stemberger 1997 unter dem Titel: *Einige Aspekte der schizophrenen formalen Denkstörung, Gestalt Theory, 19* (1), 27-50; Nachdruck im Sammelband von G. Stemberger (Hrsg. 2002), *Psychische Störungen im Ich-Welt-Verhältnis*, Wien: Krammer.
- Petzold, Hilarion & Elisabeth Bubolz (1979): *Psychotherapie mit alten Menschen*. Paderborn: Junfermann
- Schäfer, Annette (2010): *Sie sind jünger als Sie denken. Psychologie heute, Juni 2010, 21-27.*

## Anhang

### Prägnante und verzerrte Beziehungen

Wolfgang Metzger

Den folgenden Auszug aus Metzgers „Psychologie in der Erziehung“ überschreibt Giuseppe Galli in der italienischen Übersetzung mit dem Titel „Relazioni pregnanti e distorte“ – Prägnante und verzerrte Beziehungen“. Galli merkt dazu an anderer Stelle an:

Über die Probleme des Alters finde ich hoch interessant, was Metzger in seinem Buch „Psychologie in der Erziehung“ in dem Kapitel „Der Beitrag der Lehre von den physischen Gestalten und der Systemtheorie“ geschrieben hat. In meiner italienischen Übersetzung des Buches habe ich dort einen neuen Titel eingeführt: *Relazioni pregnanti e distorte*. Einige von diesen gestörten Verhältnissen findet man bei alten Leuten:

- „Das Ausgeschlossensein, das Bewusstsein, - trotz beliebig engen Zusammenlebens - nicht dazugehören, fünftes Rad am Wagen zu sein.“
- „Zweifel am eigenen Wert und Können“.
- „Funktionslosigkeit: „zu nichts nütze sein“, „für niemand da sein“. Das typische Schicksal u. a. der großbürgerlichen Ehefrau mit prestigebedingtem Beschäftigungsverbot, auch der Insassen von Altersheimen.“

#### **1. Das Ausgeschlossensein, das Bewusstsein, - trotz beliebig engen Zusammenlebens - nicht dazugehören, fünftes Rad am Wagen zu sein.**

Folge: Falls sich schon in früher Kindheit kein Bewusstseins der Zugehörigkeit entwickeln kann, ist eine der typischen Folgen die aggressive Verwahrlosung, der Kampf gegen alle (Schenk Danzinger 1965). Die späte Entdeckung (etwa eines Adoptivkindes), dass es „eigentlich“ nicht zugehört, und zugleich, dass es während all der Jahre betrogen wurde, hat zumeist Antriebsverlust und Haltlosigkeit zur Folge (Lewin 1952). Die Unmöglichkeit, sich anzuschließen, beispielsweise in einer fremdsprachlichen Umgebung oder bei Schwerhörigkeit, kann beim Erwachsenen paranoide Verfolgungsideen zur Folge haben (Schulte 1924).

**2. Hin- und hergerissen oder -gestoßen werden zwischen mehreren in Frage kommenden Gruppen:**

Der Mischling, der von den Weißen als Schwarzer und von den Schwarzen als Weißer abgelehnt wird; der Pubertierende, der nicht mehr zu den Kindern, aber noch nicht zu den Erwachsenen passt (Lewin 1952); das Kind, das zwischen seinen geschiedenen Eltern hin- und hergerissen wird. Folgen unter anderem: Reizbarkeit und Labilität.

**3. Anomalien der gleichzeitigen Zugehörigkeit zu mehreren, einander überschneidenden Gruppen.**

Beispiel: bei Eheleuten die in der ungenügenden Abgrenzung der neuen Gruppe gegen die Herkunftsfamilien, stärkere Zugehörigkeit eines der Partner zu dieser als zum anderen; statt des Partners Mitglieder der Herkunftsfamilie als „Vertraute“. Partner als Anhängsel an die eigene Familie.

Folge: Wenn es nicht gelingt, die innerliche Trennung von der Herkunftsfamilie nachzuholen, Zerfall der Ehe.

**4. Abweichungen von der Gleichwertigkeit und Gleichgeachtetheit.**

a) Nach oben: Privilegierung, Verwöhnung, Bedienung.

Folgen u. a.: Vermessenheit, Gewissensverlust; dies auch noch bei Erwachsenen als Angehörigen von autoritären Cliquen, in denen sie sicher sein können, für keinen Verstoß zur Verantwortung gezogen zu werden.

b) Nach unten: Diskriminierung, Erniedrigung, Demütigung, Unterdrückung.

Folgen zunächst: Bewußtsein der Schwäche und Unterlegenheit; Zweifel am eigenen Wert und Können; fortgesetzter Vergleich mit den anderen; weiterhin das Streben, die Unterlegenheit in Überlegenheit zu verwandeln: u. a. Geltungssucht, Machtstreben, die Sucht, vollkommen zu erscheinen, Rechthaberei, Unfähigkeit, Kritik zu ertragen, bei gleichzeitiger Tendenz zu negativer Kritik, das heißt zur Abwertung der anderen; Unfähigkeit zu sachlicher Zusammenarbeit (u. a. Adler 1933, Künkel 1928, Dreikurs 1969).

**5. Innerhalb einer Gruppe an falscher Stelle sein:** zum Beispiel trotz mangelnder Fähigkeit als „Führer“, weitere Beispiele bei L. J. Peter und R. Hull (1970).

Als Folgen findet man die verschiedensten psychosomatischen Störungen, im Grenzfall die klassische Hysterie. Im umgekehrten Fall einer im Verhältnis zu den Fähigkeiten zu niedrigen Einstufung und verhinderten Aufstiegs: „Versauern“.

**6. Funktionslosigkeit: „zu nichts nütze sein“, „für niemand da sein“.**

Das typische Schicksal u. a. der großbürgerlichen Ehefrau mit prestigebedingtem Beschäftigungsverbot, auch der Insassen von Altersheimen.

Folgen: Bei sehr aktiver Veranlagung wird eine Funktion gesucht und gefunden, notfalls erfunden (zum Beispiel Vereinsgründung).

Die Folgen sind anderenfalls: Schrumpfung der Interessen auf kleinlichsten materiellen Egoismus, Vertrotteln, Absinken des IQ.

**7. Abweichungen von der gesunden Bewegungsfreiheit in einem weiten, aber begrenzten Entscheidungs- und Handlungsspielraum nach beiden Richtungen:**

a) Fehlen aller Grenzen und jeden Haltes: Es gibt nichts, was man nicht darf, und man „weiß nicht, was man soll“. Beispiel: die verzweifelte Lage des Kindes, das nach dem Grundsatz des unbeschränkten Gewährenlassens (der „permissiveness“) behandelt wird, und das ständig „tun soll, was es will“, dem aber ohne äußere Anregung schließlich nichts mehr einfällt.

Folgen: Apathie oder Unfug.

b) Beengung der Bewegungsfreiheit, Unterbindung der Selbstbestimmung, Lahmlegen des Betätigungsbedürfnisses durch Versagung jedes Spielraums der Entscheidung und der Entfaltung. Beispiel: Erziehung nach dem „Artigkeits“-Ideal.

Folgen: Neigung zu destruktiven Ausbrüchen schon bei geringfügigen Behinderungen noch im späteren Leben.

Ohne auf einzelnes einzugehen, ist an dieser Stelle zunächst darauf hinzuweisen, dass damit - neben der Annahme der Zielbestimmtheit - auch die zweite Grundannahme des Adlerschen Ansatzes, nämlich die fundamentale Bedeutung, die von ihm den sozialen Beziehungen und Wechselwirkungen und ihren Störungen beigelegt wird, seine nachträgliche Rechtfertigung gefunden hat. (Um deutlich zu machen, wie ausgesprochen gruppenbezogen auch die Reaktionen auf solche Störungen sind, zeigt schon die folgende Aufzählung: Aufmerksamkeitsbrennpunkt sein wollen, um jeden Preis beliebt, bewundert, beneidet sein wollen, als vollkommen und fehlerlos gelten wollen, allen anderen über sein, an ihrer Spitze stehen wollen, Mittelpunkt der Machtausübung - oder auch der Fürsorge sein wollen, usw.)