

## Zusammenfassung des Vortrages

# „Wie lassen sich Selbstwertgefühl, Beziehungsfähigkeit und Mitgefühl in der Arbeit mit Erwachsenen fördern?“

von Dr. Wolfgang Schmidbauer

(protokolliert von DI Marion Jaros, Wiener Umwelthanwaltschaft)

Schmidbauer sieht die therapeutische Arbeit auch als Möglichkeit zu erkennen, welche gesellschaftlichen Prozesse die Psyche von Menschen besonders belasten und krank machen können.

Schmidbauer hat die Jahre bis seine erste Tochter in die Schule gehen musste, mit seiner Familie in einem kleinen toskanischen Haus in sehr einfachen, ökologisch nachhaltigen Verhältnissen gelebt, und verdiente sich sein Geld mit Schreiben. Erst später begann er die Arbeit als Psychoanalytiker.

Das Buch „The silent spring“ war richtungsweisend. Die Naturnähe und die Empathie für die Wesen um uns war immer ein Thema für ihn. Er schrieb in den 70igern das Buch „Homo consumens. Der Kult des Überflusses.“ und schloss damals mit dem Satz: „Homo consumens ist zum Aussterben verurteilt. Die Frage ist, ob Homo sapiens ihn überleben kann.“ Diese Frage ist auch heute noch relevant und offen.

Veränderungen im Verhalten von Menschen sind schwer zu erreichen. Die Psychologie und die Bindungsforschung erklären diesen Umstand auch recht gut. Denn Menschen hängen aneinander und hängen dann auch an dem erlernten Fehlverhalten, das sie bei anderen beobachtet und erlernt haben. Lebensstiländerungen können sehr belastend für das individuelle Selbstgefühl sein. Menschen haben Ängste vor Veränderungen wie z.B. vor Fahrverboten. Wenn man eine bescheidene Lebensweise gewohnt ist, dann kann man einen gewissen Verzicht leichter akzeptieren. Wenn man aber einmal ein gehobenes Konsumniveau gewohnt ist, ist eine Rückentwicklung zu einfacheren Lebensstilen äußerst schwierig.

Grundsätzlich fallen solche Veränderungen jenen leichter, die sozial gut eingebunden ist. Umso ängstlicher und isolierter Menschen hingegen sind, umso schwieriger sind solche Lebensstiländerungen zu bewerkstelligen.

Die moderne Konsumgesellschaft entstand nach dem zweiten Weltkrieg aus zwei Entwicklungen. Erstens war im Krieg eine Massenproduktion von Waren entstanden, welche sehr schnell wieder vom Markt verschwanden, wie etwa Munition. Zweitens waren viele Menschen traumatisiert vom Krieg und hatten viele soziale Bindungen verloren oder konnten sie nicht aufbauen.

Nach dem Krieg wussten die Kapitaleigner nicht, was sie mit ihrer im Krieg aufgebauten Industrie machen sollten. Da entstand die Idee, die menschlichen Bedürfnisse durch Werbung zu steigern, damit immer mehr, auch überflüssige Güter gekauft werden, um die eigenen psychischen Bedürfnisse zu befriedigen. Da die Menschen zu dieser Zeit auch seelisch in höherem Ausmaß bedürftig waren, deckte sich diese Vorgehensweise auch mit der inneren Befindlichkeit in der Bevölkerung.

Um eine Änderung herbeizuführen, muss man versuchen auf zwei Wegen voranzukommen, die sich im besten Fall - wie beim Bohren eines Tunnels von zwei Seiten - in der Mitte erfolgreich treffen.

Erstens sollte jede positive Verhaltensänderung in Richtung Nachhaltigkeit – auch bei gut verdienenden Menschen – hochgeschätzt werden. Sich über wohlhabende Menschen lustig zu machen oder ihr Bemühen herabzuwürdigen, wenn sie z.B. biologische Lebensmittel kaufen, findet Schmidbauer in diesem Zusammenhang kontraproduktiv.

Zum zweiten muss man gegen die unsere Umwelt und unsere Gesellschaft schädigenden Profitinteressen weniger Menschen aktiv ankämpfen.

Das aktuelle, stark leistungsorientierte Wirtschaftssystem bringt auch hohe psychische Belastungen für viele Menschen in unserer Gesellschaft mit sich. In seinem Buch „Raubbau an der Seele“ beschreibt Schmidbauer die starke Zunahme von Depressionen in unserer Gesellschaft und ihre möglichen Ursachen. Depressionen werden leider – passend zu unserer Konsumgesellschaft - hauptsächlich mit Psychopharmaka bekämpft, ohne den gesellschaftlichen Ursachen auf den Grund zu gehen. Untersuchungen zeigen, dass dort wo im Beruf viele Kränkungen verarbeitet werden müssen, die Zahl an depressiven Erkrankungen am höchsten ist, wie z.B. bei Arbeitenden in Callcentern oder bei Pflegekräften. Die ständige Entgegennahme von Beschwerden, während man selbst immer freundlich bleiben muss, verschleißt die Seele sehr schnell.

Zum Thema der Sparkling Moments schildert Schmidbauer eine Fallgeschichte von einer Klientin, die als Kind ganz fasziniert war von einer mechanischen Orgel auf einem Jahrmarkt. Die Mutter wurde vom Kind daraufhin von zu Hause auf den Jahrmarkt geholt, damit sie die Begeisterung mit der Mutter teilen konnte. Diese erkannte offensichtlich nicht, was diese Orgel für das Kind bedeutet und machte das Kind stattdessen lächerlich, weil es sich für so ein lärmendes Instrument begeistert. Sie ging also nicht in die Resonanz und verdarb auch dem Kind die Freude gänzlich.

Heute sind solche Situationen häufig. In unserer Leistungsgesellschaft betrachten Mütter und Eltern ihre Kinder oft nicht mit einer natürlichen Gelassenheit und Freude, sondern mit Besorgnis, ob das Kind auch in unserer Leistungsgesellschaft reüssieren wird. Auch Ratgeberbücher helfen dann nicht, sondern führen zu weiteren Zweifeln und üben Druck auf Beziehungen aus. Die Eltern wünschen sich auch, dass sie ein positives Feedback von den Kindern bekommen, gute Eltern zu sein, was der Beziehung ebenfalls an Ungezwungenheit nehmen kann.

Feinfühligkeit entsteht nicht nur durch die erwachsene Bezugsperson allein, sondern im Wechselspiel zwischen Eltern und Kind. Das Leistungsdenken von Eltern, aber auch von PädagogInnen trübt die unbefangene Eltern-Kind-Interaktion, aus der Sparkling Moments für Kinder und Eltern entstehen können. Menschen beginnen unter solchen belasteten Konstellationen, sich vor der Nähe zu anderen Menschen zu fürchten und sie zu meiden.

Wie aber können nach solchen Erfahrungen wieder positive Bindungserfahrungen gefördert werden? Schmidbauer meint, dass zu mehr „Sparkling Moments“ im Leben auch das Zulassen von mehr kindlichen, nicht vom Leistungsdenken erfassten Emotionen und Phantasien gehört. Er berichtet von drei Patientinnen, die sich während einer Therapie spontan einen Hund gekauft hatten, quasi als Symbol ihrer Sehnsucht nach einem bewertungsfreien Leben. Denn Hunde freuen sich z.B. immer, wenn man nach Hause kommt. Der Hund hat keine Perfektionsvorstellungen und wertet nicht. Er akzeptiert seine Menschen so wie diese eben ist.