

Verborgene Potenziale

Dr. Boris Olschewski

Mentale Gesundheit

Unter mentaler Gesundheit wird der Zustand völligen Wohlbefindens, der Zufriedenheit und emotionalen Ausgeglichenheit im menschlichen Miteinander verstanden. Das heißt nicht, dass dieser Zustand permanent vorherrschend sein muss und einen nichts mehr bewegen oder erschüttern könnte. Es stellt jedoch den Normalzustand dar. Abweichungen davon können mit dem nötigen Wissen und innerseelischen Kompetenzen eigenständig ausgeglichen werden.

Es liegt auf der Hand, dass zum einen ein solcher »Normalzustand« in einem engen Zusammenhang mit der persönlichen Arbeits- und Funktionsfähigkeit sowie der gefühlten Lebensqualität steht, die wenig Anreize von Außen benötigt, sondern aus sich selbst schöpft. Zum anderen ist es offenkundig, dass viele Menschen davon weit entfernt sind, was vor allem mit der Unkenntnis hinsichtlich der Möglichkeiten und der Relevanz der Prävention zusammenhängt.

Der Vogel Strauß in unserem Kopf

Vor allem Männer haben es da schwer. Ihr Bewältigungsschema konzentriert sich meist darauf, mit Willen, Verstand und Durchhaltevermögen die Herausforderungen in Beruf und Privatleben zu meistern. Und viele sind dabei auch sehr erfolgreich – nur: wie viel mehr wäre da noch möglich? Etwa, die gesteckten Ziele zu erreichen ohne nach Jahren eine Spur der Zerstörung im eigenen Körper oder im menschlichen Miteinander zu hinterlassen. Für solche Optionen können sich allerdings im Schnitt nur 20% der Männer, jedoch 80% der Frauen interessieren. Es ist schon seltsam: Jeder professionelle männliche Handwerker verwendet sein Werkzeug mit Bedacht, pflegt es anschließend und verstaut es sicher. Körper und Geist als seine wichtigsten Werkzeuge ebenso zu behandeln, kommt ihm jedoch nicht in den Sinn.

Die deutliche Mehrzahl der berufstätigen Menschen in unserer Gesellschaft hat eine klare Vorstellung von dem Begriff »Stress«, nicht jedoch ein selbstverständliches Empfinden innerer Stabilität und Ausgewogenheit. Unwissenheit, Verdrängungen und das Fahren am Limit im Alltag führen im Körper auf kurz oder lang zu Dysfunktionalität und in Extremsituationen leicht zum Zusammenbruch und zur Handlungsunfähigkeit. Dies gilt für den Einzelnen wie für die Gesellschaft insgesamt.

Böse Zungen behaupten, dass Krankfeiern aufgrund psychischer Belastungen eine Modeerscheinung sei, schließlich höre man ja überall davon. In Wahrheit leben wir jedoch nicht mehr in den 60er Jahren und auch unsere Autos fahren schneller als die Käfer von damals. Das Leben hat sich gerade in den letzten Jahrzehnten rasant und massiv gewandelt. Tempo, Komplexität, Reizüberflutung, unterdrückende Arbeitsbedingungen und die zunehmende Austauschbarkeit des Einzelnen bestimmen heute unseren Zeitgeist. Äußerer Leistungsdruck und innere Leistungsbereitschaft treiben dabei den inneren Drehzahlmesser in den roten Bereich – allerdings im Verborgenen, denn wir

schauen ja nicht hin. Im Verborgenen geht auch nach wie vor die Befürchtung um, im Unternehmen oder vor den anderen Unternehmern Schwäche zu zeigen und den Herausforderungen nicht gewachsen zu sein. Gerade unter Männern. Und erst recht in der Finanzwelt. Fatal.

Stress überträgt sich vom Berufsleben auf das Privatleben und umgekehrt. Schleichend kommt der Burnout daher. Zusammengebraut aus Unzufriedenheit, ständigem Druck und Problemen im Privaten. Der Wechsel aus Überaktivität und Erschöpfung gilt weitgehend als normal. Mit maximaler Energie wird jede Möglichkeit genutzt, die Arbeit zu erledigen. Der innere Drang, effizient oder gar perfekt sein zu müssen, treibt die Gedanken auf der permanenten Suche nach einer Lösung für das aktuelle Problem voran und verwischt die klaren Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit. Die damit einhergehende mangelnde Geduld und Gereiztheit gegenüber Untergebenen, Kollegen und Familienmitgliedern sind die ersten unbeachteten Anzeichen. Eine Abstumpfung setzt allmählich ein und führt zu sozialem Rückzug und einer Vertiefung in Arbeit und Aufgaben. Und dennoch geht die Motivation verloren und Resignation macht sich breit. Die Arbeitskraft zerrinnt zwischen den Fingern, was auch die zahlreich konsumierten Energydrinks nicht mehr verhindern können. Das Halten des Leistungsniveaus erfordert immer mehr Kräfte. Und dann, eines Tages, schaltet leise das Signal um auf Rot und nichts geht mehr...

Rien ne va plus

Burnout gilt laut WHO als »Volksseuche des 21. Jahrhunderts« – wohlgermerkt in Zeiten des Friedens und des Wohlstands. Zudem gibt es einen signifikanten Zusammenhang zwischen kollektiven Extremsituationen, wie etwa dem Absturz der Konjunktur, und der Depressions- und Suizidrate der Gesamtbevölkerung. »Wir untersuchen die Zyklen der Selbsttötungen seit über einem Jahrhundert und es besteht ein nahezu linearer Zusammenhang zwischen der nationalen Suizidrate und dem BIP«, sagt Dr. M. Harvey Brenner, Professor an der Johns Hopkins School of Public Health. Der Gesamtzyklus der Selbsttötungen spiegele »die Wirtschaft wider«. Er tut dies mit einer zeitlichen Verzögerung. Während es 1929 keinen landesweiten Ausschlag an Suiziden gab, erreichten die Raten 1932 ihren Höhepunkt, als die Weltwirtschaftskrise einsetzte. So wie es eine Weile dauert, bis sich die Krise im System ausbreitet, tut dies auch das individuelle Elend. Schlimmer noch, Experten befürchten, dass die aktuellen finanziellen Umwälzungen mehr Selbsttötungen verursachen könnten als andere Abschwünge.« (Michael Idov: Are Wall Street Suicide Epidemics Real? New York Magazine, 31.01.2008).

Die meisten Betroffenen, die Suizid begehen, sind Männer mittleren Alters. Das Statistische Bundesamt stellt für die Jahre nach der Weltfinanzkrise 2007 einen deutlichen Anstieg der Rate auf jährlich über 11.000 fest; womit sich alle 47 Minuten ein Mensch in Deutschland das Leben nahm. Dabei ist zu beachten, dass auf jeden Suizid etwa 30 bis 40 Suizidversuche kommen. Seit 2012 ist die Suizidrate wieder rückläufig. Die Daten zeigen, dass Menschen in Wirtschaftskrisen mit extremen emotionalen Situationen zu kämpfen haben und mitunter keine Kapazitäten mehr besitzen, vorhandene Optionen – die es immer gibt – noch wahrnehmen zu können.

Resilienz kann man lernen

Viele Bewältigungsstrategien, auch *Coping* genannt (engl. *to cope with*, »überwinden«), konzentrieren sich auf Aktionen an der Oberfläche: Sport treiben, kreativ sein, Ernährung umstellen, in die Sauna gehen oder zur Meditation. Das hat auch alles seinen Wert, nur bleibt die seelische Tiefe dabei

ausgespart. Man unterscheidet einerseits zwischen problem-orientiertem Coping (Bedrohung zerstören oder durch Flucht entgehen oder durch Leugnen ignorieren) und emotions-orientiertem Coping andererseits, nämlich das eigene Verhalten zu verändern und nicht den Stressauslöser. Wesentlich ist dabei eine proaktive Introspektion im Bereich des Unbewussten der menschlichen Psyche.

Das eigene Ich-Bewusstsein wird in der Regel als identisch mit dem Wachbewusstsein erlebt, nach dem Motto *Ich denke, also bin ich*. Nur: Wer oder was in mir träumt denn nächtens? Ist das jemand anderes? Warum habe ich manchmal so verrückte Träume? Wer träumt in mir? Bin ich das auch? Und wenn ja, welcher »Teil« von mir? Was für eine Grenze existiert zwischen meinem Wach-Bewusstsein und meinem Traum-Bewusstsein? Und wie durchlässig ist diese Grenze?

Das Geheimnisvolle, das Wirkungsvolle und das wesentliche Merkmal des Unbewussten ist es nun einmal, dass es *unbewusst* ist. Vielen ist es derart unbewusst, dass sie von dessen grundsätzlicher Existenz nicht einmal etwas ahnen oder wissen wollen. Alle dort abgelegten Antreiber, Blockaden, Hemmungen und Bedürfnisse wirken unmittelbar, aber unmerklich auf unser Denken und Handeln im Alltag ein und führen dazu, dass sich Erwachsene mitunter im Streit wie trotzig Kinder aufführen. Darauf angesprochen, kann es vorkommen, dass sie vollends explodieren.

Es sind die unbewussten kognitiven Programme, die unsere Leistungsbereitschaft drosseln und knebeln oder antreiben und auspowern, bis der Bluthochdruck im roten Bereich an den Anschlag kommt. Damit einher gehen Mustersätze, die uns in der Regel auch kaum bewusst sind, die uns lähmen bzw. vorantreiben und die uns gedanklich versklaven: *Ich darf ja nichts falsch machen, Ich traue niemanden, Mir hat nie jemand was geschenkt, Ich kann nicht entspannen, Ich werde immer wieder enttäuscht, Wer schön sein will, muss leiden, Alle sind gegen mich, Ich bin unwichtig, Ich bin einsam, Ich bin krank, Ich bin zu dick, Ich bin zu zögerlich, Eigentlich..., Ich sollte nicht..., Ich darf nicht..., Ich muss immer...* – um nur einige der gängigsten Mustersätze zu nennen. Nichts davon ist wahr! Aber wir glauben solchen oder ähnlichen Grundannahmen. Und nur wenig bringt uns davon ab. Es gibt da ein mentales Filtersystem. Noch bevor uns Signale, Wahrnehmungen und Informationen bewusst werden, durchlaufen sie in der Hirnrinde interne Schleifen und werden vorbewusst abgeglichen mit dem bestehenden kognitiven System. (vgl. ROTH, Gerhard: Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Kognitive Neurobiologie und ihre philosophischen Konsequenzen. Frankfurt 2001).

Wenn wir uns jedoch die Mühe machen würden, uns Zeit für uns selbst zu nehmen – eine IchZeit – und mittels gewisser Techniken gleichsam mit der Rolltreppe in das eigene Unbewusste zu fahren und wenn wir ein Blick dafür bekämen, was in uns wirkt, was da schaltet und waltet, ließen sich die inneren Antreiber und Schutzmechanismen bei uns (und anderen) immer wieder entdecken: Im Alltag, im Streit, im Stress, in Phasen der Erschöpfung usw. Unter unserer polierten Oberfläche, verborgen unter Nadelstreifen und hinter sachlichen Glasfassaden unseres Auftretens finden wir die Grundbelastungen, die wir schon trugen noch bevor sich mit etwa drei Jahren ein Ich-Bewusstsein herausbildete. Sie sind maßgebend dafür, wie wir im Alltag was bewerten, warum wir innerlich so angetrieben oder derart erschöpft sind und warum wir in extremen Lebenslagen nicht mehr weiterwissen. Hier lässt sich arbeiten. Hier lässt sich heilen, was in Unordnung ist. Hier lässt sich nicht nur das eigene Potential erschließen und ungeahnte Kraftressourcen und Ruheplätze auffinden, die wir im Alltag gewinnbringend nutzen können, sondern wir können hier auch zu den verborgenen, verdrängten, nicht geliebten und abgelehnten Plätzen und Anteilen unseres Selbst vorstoßen, die mit den von uns im Alltag erlebten Problemen in Wechselwirkung stehen. Meiner Ansicht nach lassen sich weder individuelle noch kollektive Probleme dauerhaft lösen, solange im Unbewussten Konflikte unangeschaut und ungeklärt liegen und unterschwellige Ängste hervorrufen. Sie verleiten uns zu jenen Ansichten und Taten, die wir als Individuen und als Kollektiv bedauern, wenn wir hinterher mit Abstand darauf schauen.