



Der Tod ist unser ständiger Begleiter und uns allen gewiss. Auch wenn wir dies so meistens nicht wahrhaben (wollen).

Konfrontation mit Urängsten angesichts der Pandemie

Teil 1

Sicherheit – zwischen Grundbedürfnis und Illusion

Einerseits ist Sicherheit ein psychologisches Grundbedürfnis des Menschen, andererseits entpuppt sich Sicherheit als Illusion. Den illusionären Charakter einer äußeren Sicherheit haben wir gerade alle in erhöhtem Ausmaß anlässlich der Coronakrise erfahren. Was kann jede und jeder daraus lernen, wie sehr gehört Unsicherheit zum Leben und Arbeiten?



Foto: © Karin Mertens,
Karlsruhe

Autorin: Dipl.-Psych.

Elke Schulmeister (BDP)

E-Mail: eschulmeister@freenet.de

www.elke-schulmeister.de

Plötzlich war nichts mehr so, wie wir es gewohnt waren. Unsere Pläne waren über Bord geworfen. Unser normales Leben erlebte einen „Lockdown“. Wir konnten nicht mehr ausgehen, unsere Freunde nicht mehr treffen, nicht mehr einkaufen

was wir wollten, nicht mehr reisen, nicht mehr normal arbeiten ...

Die Wirtschaft brach in einem Ausmaß zusammen, wie wir es noch nie erlebt haben. Wir erlebten und erleben Dinge, die wir nicht für möglich gehalten hätten. Kinder durften und dürfen nicht mehr zusammen spielen und werden in Kitas und Schulen in getrennten Gruppen auf Abstand voneinander gehalten, „social distancing“ ist die neue Devise.

Die Auswirkung der Globalisierung auf jeden Einzelnen von uns ist unglaublich: Ein kleiner Virus hat in rasender Geschwindigkeit die ganze Welt erfasst. Angesichts des Virus gibt es keine Grenzen, keine Sicherheitszonen - jede und jeden kann es treffen und jeder und jede ist betroffen. Anders wie bei der Klimakatastrophe, die auch für jeden von uns bedrohlich ist, geht es uns auf einmal alle ganz persönlich an. Keiner kann sich trotz aller

Sicherheitsvorkehrungen sicher sein. Viele Menschen haben Angst.

Katharsis

Die Pandemie macht uns bewusst, dass unser Leben jederzeit bedroht ist. Wir sind mehr oder weniger bewusst konfrontiert mit einer Urangst des Menschen, der Angst vor dem Tod. Eine absolute Sicherheit gibt es nicht, Sicherheit ist eine Illusion. Der Tod, der zum Leben gehört wie das Atmen, macht uns bewusst, wie zerbrechlich unser Leben und unsere Pläne sind. In einem Märchen aus 1001 Nacht heißt es „die Menschen schlafen solange sie leben - erst in ihrer Todesstunde erwachen sie“. Ist jetzt die Zeit zu diesem Erwachen? Wie können wir in der Gewissheit von Unsicherheit ein gutes Leben führen? Einerseits ist Sicherheit eine Illusion, andererseits ist das Gefühl von Sicherheit etwas, das wir brauchen.

Wir benötigen eine innere Ruhe, um ein gutes Leben führen zu können, um in Ruhe und Gelassenheit gute Entscheidungen treffen zu können, kreativ sein zu können, entspannt zu genießen etc. Solche Inkongruenzen, das heißt Diskrepanzen zwischen einem Ist-Zustand (der Wahrnehmung von Sicherheit als Illusion) und einem erwünschten Zustand (Sicherheit als Bedürfnis), bedeuten einen inneren Konflikt, der aufgelöst werden will. Wie können wir diesen Konflikt lösen? Finden wir keine Strategien zur Auflösung, erleben wir unkontrollierbare Inkongruenz und dies führt zu Angst, Verzweiflung, Chaos.[1]

Angst macht Stress

In einem Zustand von Angst befindet sich der Körper in einem Stresszustand, der geprägt ist von erhöhter Aktivierung des Nervensystems, verstärkter muskulärer Anspannung, Fokussierung auf die Gefahr, emotionaler Ladung und eingeschränkter Denkfähigkeit bis hin zu Denkblockaden. Wir befinden uns dann in einem Flucht-/ Kampf-Modus. In einem solchen Zustand können wir gut flüchten oder kämpfen, jedoch nicht in Ruhe, gut überlegte und klare Entscheidungen fällen oder kreative Lösungen finden. Gerade deshalb ist es von enormer Wichtigkeit, gute Strategien zur Lösung des inneren Konflikts der Hand zu haben.

Die Lösung kann in einem Aufbau und einer Kultivierung von innerer Sicherheit jenseits äußerer Umstände liegen. Ansatzpunkte und Anregungen folgen einer zunächst etwas ausführlicheren Darstellung der beiden Seiten des Konflikts: Sicherheit als Bedürfnis und Sicherheit als Illusion.

Sicherheit als Bedürfnis

Welche Rolle spielt das Bedürfnis nach Sicherheit für unser Erleben und Handeln?

Die Psychologie versteht sich als Wissenschaft vom Erleben und Handeln des Menschen und hat es sich zur Aufgabe gemacht, wissenschaftlich fundierte Antworten auf diese Fragestellungen zu finden. Dabei geht die humanistische Psychologie davon aus, dass der Mensch über ein angeborenes Bedürfnis zu wachsen und das eigene Potenzial auszuschöpfen verfügt. Dies gilt als die zentrale motivationale Kraft des Menschen.

Das menschliche Handeln ist durch Bedürfnisse motiviert, die an Emotionen gebunden sind. Lustvolle, freudige Emotio-

nen werden durch erfüllte Bedürfnisse ausgelöst, unlustvolle und schmerzhaft durch die Verletzung von Bedürfnissen. Abraham Maslow (us-amerikanischer Psychologe, 1904–1970), einer der frühen Vertreter der humanistischen Psychologie, hat die Bedürfnisse hierarchisch geordnet und unterscheidet Mangelbedürfnisse, die unbedingt erfüllt werden wollen, von Wachstumsbedürfnissen, die erst auf Basis erfüllter Grundbedürfnisse relevant werden. Demnach sind wir zunächst bestrebt, unsere grundlegenden physiologischen Bedürfnisse wie Hunger, Durst,

„Die Menschen schlafen solange sie leben - erst in ihrer Todesstunde erwachen sie.“

Aus einem Märchen von 1001 Nacht

Nahrung, Luft etc., zu erfüllen. Das wichtigste und grundlegendste psychische Bedürfnis ist in diesem Modell das Bedürfnis nach Sicherheit. Höhere Bedürfnisse wie Selbstverwirklichung, Sinn und Transzendenz sind hiernach erst auf der Basis erfüllter Grundbedürfnisse handlungsleitend. [2]

- Handeln erfolgt aufgrund von Motivationen. Motivationen sind von Emotionen begleitet.
- Emotionen weisen auf oft nicht bewusst erlebte Bedürfnisse.
- Das Bedürfnis nach Sicherheit ist ein wichtiges psychisches Grundbedürfnis.

So ist das psychische Erleben, der „state of mind“, von grundsätzlich motivational-emotionaler Natur, die Bedürfnislage ein ständiger Grundton des Erlebens und handlungsnah.

Wie steuert das Bedürfnis nach Sicherheit das Verhalten?

Wenn ein Bedürfnis aktiviert ist, zum Beispiel das Bedürfnis nach Sicherheit, sind wir motiviert danach zu handeln, das heißt, für Schutz und Sicherheit zu sorgen. Fühlen wir uns bedroht, ist Angst als Emotion ein wichtiger Teil unseres biologisch sehr sinnvollen Gefahrenabwehrsystems. Sie führt dazu, dass wir alle Kapazitäten, wie gezielte Aufmerksamkeit und Handeln für die Gefahrenabwehr mobili-

sieren können. Doch nicht nur objektiv gefährliche Situationen lösen Angst aus, sondern auch harmlose Situationen, die früheren angstbehafteten Situationen ähnlich sind. Denn wenn wir uns immer wieder unvorbereitet auf Situationen einließen, in denen negative Vorerfahrungen gemacht wurden, wären wir nicht sehr überlebensfähig. Unser Gehirn speichert alle wichtigen Erfahrungen der Bedrohung und Verletzung. Stellen Sie sich beispielsweise zwei Frauen in einem leeren Parkhaus vor. Eine Frau freut sich über das leere Parkhaus und genießt die Ruhe, während eine andere Frau, die in einem leeren Parkhaus schon einmal einen Übergriff erlebt hat, in Panik gerät. Beide sind objektiv in gleicher Gefahr oder Sicherheit. Was jemand in bestimmten Situationen für Gefühle hegt, hängt nicht nur von den rationalen Überlegungen ab, sondern vor allem auch von den Vorerfahrungen und damit der individuellen Bedeutungszuschreibung der Situation.

Der Teil im Gehirn der wesentlich dafür zuständig ist Vorerfahrungen zu speichern, ist das limbische System mit der Amygdala als Alarmgeber („Automatisches Gehirn“). Gewohnheiten und prägende vergangene Lebenserfahrungen hinterlassen dort ihre Spuren. Dies betrifft vor allem die ganz frühe Lebenszeit, in der wir zwar fühlende aber nicht rational denkende Lebewesen waren. Zu einer Zeit, in der wir vollkommen unbewusst waren, haben wir uns maximal gut an den damaligen Kontext angepasst. Wir haben affektmotorische Schemata ausgebildet, das heißt gefühlsmäßige und damit körperlich repräsentierte Verhaltensmuster. Diese sind in den Gehirnregionen für die wichtigen emotionalen Erfahrungen, wie dem limbischen System, gespeichert. Die Amygdala, die in unserem Gehirn der Alarmgeber bei Gefahren ist, „springt an“, wenn eine ähnliche Situation wahrgenommen wird, die bereits früher zu schmerzhaften Erfahrungen geführt hat. Das heißt, das Wahrnehmen von Unsicherheit hat vor allem auch mit den Vorerfahrungen zu tun, die ein Mensch gemacht hat. Vollkommen automatisch wird die Motivation erzeugt für Sicherheit zu sorgen – auf die früher(!) gewohnt bewährte Weise! [1, S. 98ff] [3]

Davon ist beispielsweise in einer Studie, die 2010 im Handelsblatt unter dem Titel „Manager sind auch nur Menschen“ veröffentlicht wurde, zu lesen. Die Studie ergab, dass Erfahrungen aus Kindheit und

Jugend die Geschäftsentscheidungen von erwachsenen Top-Managern beeinflussen. Manager, die in der Kindheit die große Depression in den USA erlebt hatten, waren hinsichtlich ihrer Finanzentscheidungen deutlich vorsichtiger als andere, und dies unabhängig von rational begründbaren Überlegungen die finanzielle Situation ihres Unternehmens und die aktuelle Marktlage betreffend [4].

Das Automatische Gehirn legt uns nahe so zu leben, wie wir es gewohnt sind, um sicher zu sein.

Sicherheit und Entscheidungen

Auch Erkenntnisse aus der Urteils- und Entscheidungsforschung belegen, dass unsere Entscheidungen von vielen kognitiven Verzerrungen beeinflusst werden und wir nicht so rational und sachlich entscheiden, wie wir gerne glauben. Der renommierte Kognitionsforscher Daniel Kahnemann, der für seine Arbeit mit dem Wirtschaftsnobelpreis ausgezeichnet wurde, stellt dies in beeindruckenden

„Solang du das nicht hast, dieses Stirb und Werde, bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde.“

J. W. Goethe

der Weise in seinem Buch „Schnelles denken, Langsames Denken“ dar. Eine seiner Theorien, die in vielen, auch internationalen, wissenschaftlichen Studien belegt werden konnte, ist die „Prospect Theory“ oder „Neue Erwartungstheorie“. Sie besagt, dass Menschen unter Unsicherheit nicht nach rationaler ökonomischer Nutzungserwartung entscheiden, sondern nach subjektiv wahrgenommener Sicherheit. So entscheiden Menschen sich eher dafür, sicher 900 Euro zu erhalten anstatt mit 90%iger Wahrscheinlichkeit 1.000 Euro. Andererseits lässt eine starke Verlustaversion risikoreich entscheiden. Wir verlieren lieber zu 90% Wahrscheinlichkeit 1000 Euro, anstatt sicher 900 Euro [5].

Auch diese Ergebnisse belegen die menschliche Präferenz für Sicherheit bei Entscheidungen, einer Sicherheit, die nicht rational begründbar ist!

Solche Aspekte des menschlichen Erlebens, Grundlegendes über Emotionen, Angst und Unsicherheit und ihren Einfluss auf das menschliche Handeln zu kennen, ist gerade in Zeiten großer Unsicherheit, wie in dieser Zeit der Pandemie, besonders wichtig.

Sicherheit als Illusion

In der Realität gibt es keine absolute Sicherheit! Obwohl wir das natürlich wissen, fühlt es sich nicht so an! Auch wenn wir uns sicher fühlen, birgt das Leben immer die Dimension von Gefahr. Leben ist immer lebensgefährlich, nur der Tod ist sicher. Emotionen sind entscheidend für unser Erleben und Handeln.

Es gehört zu den existentiellen Wahrheiten des Lebens, dass alles vergeht, dass wir das Vergehen fürchten und dennoch angesichts des Vergehens leben müssen [6]. Kann dieses Wissen, das Bewusstsein von der Vergänglichkeit des Lebens, des Vergehens, sogar zu einem guten Leben beitragen? Aus einer spirituellen Sicht ist es unser Ego, das seine Existenzberechtigung durch die Wahrnehmung eines Getrenntseins von Gott bezieht, das durch den physischen Tod bedroht ist. In unserer wahren Natur sind wir nicht getrennt, sondern zutiefst mit dem „großen Leben“ verbunden. Sterben bedeutet „Erwachen zu unserem wahren Selbst“. Davon handelt auch die oben zitierte Textpassage aus den Märchen aus 1001 Nacht.

Martin Heidegger erforschte im Jahre 1926 wie der Tod den Menschen retten kann und gelangte zu der wichtigen Erkenntnis, dass die Bewusstheit vom eigenen Tod als Ansporn für den Wechsel von einem Modus der Existenz hin zu einem höheren Modus der Existenz dient. Heidegger spricht davon, dass es zwei fundamentale Modi des Existierens in der Welt gibt:

1. Einen Zustand des Vergessens des Seins und
2. Einen Zustand des Bewusstseins des Seins.

Im Zustand des Vergessens lebt man in der Welt der täglichen Dinge und taucht in die Ablenkungen des Lebens ein. Man gibt sich an die alltägliche Welt hin, an eine Beschäftigung damit, WIE die Dinge sind. In dem anderen Zustand, dem Zustand des Bewusstseins des Seins, rätselt man nicht lange darüber nach, wie die Dinge sind, sondern, DASS sie sind. In diesem Modus zu existieren heißt, dass man sich ständig des Seins bewusst ist [6].

Diese Art zu leben, aus der Bewusstsein des Seins, greift Strelecky in seinem Roman „The Big Five für Live, Was wirklich zählt im Leben“ auf [7]. Ein junger Mann begegnet eines Tages einem älteren, sehr charismatischen Unternehmer,

der ihm morgens auf dem Weg zur Arbeit die Frage stellt: „Ist heute ein guter Museumstag?“ Mit der Frage ist gemeint: Ist der Tag so, wie du ihn nach deinem Tod in einem Museum ausgestellt sehen möchtest? War er wesentlich? Hatte er mit Dir und der Erfüllung deiner Werte zu tun?

Wenn wir genau hinschauen, ist das Vergehen nicht erst zum Zeitpunkt des Todes relevant. „Es ist nicht möglich den Tod den Sterbenden zu überlassen.“ [6, S.44] Der Tod ist von Anfang an da, bereits bei der Geburt. Immer ist im Anfang auch das Ende. Das Vergehen ist ein ständiges Thema unseres Lebens, Geboren werden und Sterben findet unaufhörlich statt, es ist eine Tatsache des Lebens, ein Grundrhythmus, wie wir ihn im Kleinsten im Atemrhythmus erfahren können. Mit jedem Einatem werden wir genährt, mit allem was wir zum Leben benötigen, mit jedem Ausatem lassen wir los, geben wir ab und uns in die Atempause hinein hin. Wir geben uns hin an ein „Nichts“, aus dem uns ein neuer Atemzug neu kommen lässt. So wird der Atem in der Meditation, wie sie Karlfried Graf Dürckheim in Anlehnung an seine Erfahrungen mit der Zenmeditation gelehrt hat, als Verwandlungsbewegung geübt [8]. Auf die Bedeutung dieses grundlegenden Rhythmus von Stirb und Werde verweist auch Goethe mit seinem Satz: „Solange du das nicht hast, dieses Stirb und Werde, bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde.“

Auch in größeren Lebensabschnitten finden wir diese Verwandlungsbewegung. Jeder neue Lebensabschnitt ist Verwandlung. Das Alte ist nicht mehr und das Neue ist noch nicht vertraut und damit unsicher. Unsicherheit bzw. Angst ist ein das Leben in seiner Veränderung mehr oder weniger bewusst wahrgenommenes und begleitendes Gefühl. Der Grad der Bedrohung durch das Neue ist individuell verschieden. Haben Menschen gute Erfahrungen gemacht und fühlen sie sich innerlich sicher und geborgen, fällt es Ihnen eher leicht, mit dem Fluss des Lebens mitzugehen. Ist keine Sicherheit im Innern, fehlt Vertrauen und ist das Bedürfnis groß, die Sicherheit im äußeren Vertrauen zu erleben, fällt eine Veränderung verständlicherweise deutlich schwerer und kann sogar starke Angst auslösen.

Auch gibt es erschütternde Erfahrungen, die uns vom alltäglichen Zustand des Vergessens des Seins (in den Worten Heideggers s.o.), zum Zustand der Existenz des Seins zerren. Solche Erfahrungen

kennt jeder, der mit plötzlichen lebensbedrohlichen Erkrankungen oder Todesfällen konfrontiert wurde. Der Tod fordert uns heraus, unser Leben zu leben in seiner ganzen Fülle und unserem Auftrag gerecht zu werden, zu „werden der wir sind“. Gerade aus diesem Bewusstsein heraus kann eine ungeahnte Kraft und Energie entstehen, sich dem Leben zuzuwenden, das zu leben, was danach drängt, geliebt zu werden. Der Tod, das Bewusstsein des Todes, kann somit die Bedingung sein, die es uns erst möglich macht, das Leben auf authentische Weise zu leben.

Trotz allem Wachstum, das dadurch möglich ist, sind wir aufgefordert durch das Sterben, das Vergehen hindurch zu gehen und damit durch Unsicherheiten und Ängste. Elisabeth Kübler-Ross (schweizerisch-us-amerik. Psychiaterin, 1926–2004) hat den psychischen Prozess erforscht, den wir angesichts einer Todeserfahrung durchleben. Ihr Modell der fünf Sterbephasen [9] ist bis heute gültig. Diese fünf Sterbephasen sind nach Kübler-Ross: Nicht wahrhaben wollen, Zorn, Verhandeln, Depression und Akzeptanz. Auch im Business Kontext wird dieses Modell heute verwendet, wenn es darum geht, Changeprozesse gut zu durchlaufen.

In Teil 2 lesen Sie unter anderem, wie der Aufbau einer inneren Sicherheit gelingen kann.

Quellenverzeichnis:

- [1] Klaus Grawe, Neuropsychotherapie, Hogrefe, 2004, S.246
- [2] Philip G. Zimbardo, Psychologie, Springer, 1988, S.415
- [3] Halko Weiss, Michael E. Harrer, Thomas Dietz, Das Achtsamkeitsbuch, Klett-Cotta, 2010, S.147
- [4] Olaf Storbeck, Studie: Manger sind auch nur Menschen, Handelsblatt, 06.02.2010, <https://www.handelsblatt.com/politik/konjunktur/oekonomie/nachrichten/studie-manager-sind-auch-nur-menschen>
- [5] Daniel Kahnemann, Schnelles Denken, Langsames Denken, Penguin Verlag, 2011
- [6] Irvin D. Yalom, Existenzielle Psychotherapie, EHP-Verlag, 2005, Kap 2
- [7] John Strelecky, The Big Five for Live, was wirklich zählt im Leben, dtv, 2009
- [8] Karlfried Graf Dürckheim, Meditieren- wozu und wie, Herder Verlag, 1976
- [9] Elisabeth Kübler Ross, Interviews mit Sterbenden, Herder, 2018