

## **Der Lebenssinn**

Der Lebenssinn ist derjenige Sinn, durch den wir zu einer Erfahrung von unserem eigenen Organismus kommen. Die durch ihn vermittelte Wahrnehmung bleibt weitestgehend im unterschweligen Bewusstsein. Bewusst wird uns in der Regel, wenn der Lebenssinn irritiert wird. Eine solche Irritation ist es, wenn es uns nicht gut geht, sich im Organismus Krankheits- oder Alarmzeichen melden, d.h., wenn einzelne Organe aus der Gesamtheit des Organismus herausfallen und sich als Einzelne melden, während sie sonst, im Gesunden nicht zu Bewusstsein kommen, so lange sie im Gesamtkonzert aller Organe ihre Rolle spielen. Die Irritation des Lebenssinnes ist also dann gegeben, wenn ich nicht mehr den Organismus als einen Ganzen erlebe, sondern sich einzelne Organe dieser Wahrnehmung der Ganzheit des Organismus in den Weg stellen.

Wenn nun der Lebenssinn diese Ganzheit des Organismus wahrnimmt, sind wir Gesund und fühlen uns wohl und behaglich. Diese Behaglichkeit, dieses sich im eigenen Leib beheimatet und zuhause fühlen, ist die Zieldynamik des Lebenssinnes. Den Organismus als einen Ganzen zu Fühlen ist seine Arbeit, damit aber ist er auch angeschlossen an diejenigen Lebenskräfte, die diese Gesamtheit bewirken. Der Lebenssinn gibt uns somit Auskunft über unsere Lebenskräfte selber. Ein Feld, auf dem dieses Gesamtheitsempfinden am bewusstseinsnächsten herbeigeführt wird, ist die Integration der Sinne. Auf den großen Sinnesbezirken des Tastens, Sehens und Hörens integrieren wir andere Sinne zu einem Eindruck. Wir verbinden mit dem Eindruck unsere Befindlichkeit, unsere Erfahrung und unsere Emotion zu dem Gesamterlebnis und erfahren dadurch uns als den, der das Erlebnis hat und zustande bringt. Eine sogenannte Sinnestäuschung, an der uns das nicht gelingt, ist eine Irritation des Lebenssinnes.

Ebenso sind es Irritationen des Lebenssinnes, wenn die geordnete Zusammenarbeit der Organe dadurch als nicht intakt erlebt wird, weil ein einzelnes Organ sich als Widerstand erweist oder aus dem Zusammenhang herausfällt.

Wenn ein Kind geboren wird, sind alle Reize von außen unzusammenhängend und darum irritierend und alles was aus dem eigenen Leib wahrgenommen wird, wird als Bedrohung erlebt (Hunger, Bauchweh, Durst, Schmerz...). Erst im Verlauf von Wochen gelingt es, milde Reize zu tolerieren und zu unterscheiden von bedrohlichen Reizen, also auch wach zu bleiben ohne zu schreien!

Dabei sucht etwas, was durch folgendes deutlicher wird. Nach 2 Wochen reagiert es eindeutig, wenn es folgenden Situationen sich aussetzt:

1. Die eigene Mutter erscheint und spricht
2. Eine andere (fremde) weibliche Person erscheint und spricht.
3. Die Mutter erscheint und jemand anderes spricht.
4. Die Fremde erscheint und die Mutter spricht.

„Am attraktivsten fanden die Babys die erste Situation. Sie schauten die Mutter öfters an als die Fremde, wogegen sie die Situation 3. Und 4. Nicht mochten: sie wandten sich aktiv von der Demonstration ab.“ (Bower, Tom, 1978, Die Wahrnehmungswelt des Kindes, Stuttgart).

Hier lernt das Kind optische und akustische Eindrücke zu *einem* Erlebnis zusammenzuschmelzen - und reagiert mit Behaglichkeit, denn es erlebt etwas zusammengehöriges als eines. Das Viele, hier „nur“ Hören und Sehen, ist eines! Vorher waren es zwei verschiedene Erlebnisse, die nichts miteinander zu tun hatten und sich störten, jetzt können sie zusammengefasst werden.

Das Zusammenarbeiten der Sinne, das Zusammenarbeiten der Organe wird erlebt als Eindruck des Einsseins, das erzeugt Behaglichkeit. Dinge, die sich widersprechen werden integriert zu einem Erlebnis, Dinge, die noch nicht integriert werden können, oder nicht integrierbar sind, werden ausgeblendet, wie der Lärm von der Straße, wenn ich Jemanden zuhöre - mit der Zeit erschöpft mich das aber. Integration erzeugt Wohlsein, Desintegration erzeugt Unwohlsein.

Das ist eine Entwicklung der Toleranz. Zunächst im Bezug auf den eigenen Leib und im Bezug auf Sinneseindrücke, des Weiteren im Bezug auf Sinne im Zusammenklang mit dem Selbstempfinden. Diese erworbene Fähigkeit der Toleranz wird auch als seelische Fähigkeit erworben und im sozialen Empfinden gehandhabt.

Ist dieser Lebenssinn intakt und der Organismus gesund, sowie die Sinnesreize nicht überfordernd, so vermittelt der Lebenssinn das Gefühl des Wohlbehagens, das auch seiner Zieldynamik entspricht. Diese Behaglichkeit ist Ausdruck für intakte Lebenskräfte, von guter Integration des Vielerlei in Leib und Seele.

Z.B. ist der Lebenssinn nicht irritiert, wenn ich nach einem Dauerlauf außer Atem bin, wohl aber wenn die Atemnot aus „heiterem Himmel“ kommt: das eine Mal liegt ein geheimer „Sinn“ in der Atemnot, der nur durch den zeitlichen Zusammenhang gegeben ist, das andere Mal ist dieser Sinn nicht da und die Atemnot wird zur Bedrohung. Die „Ganzheit wird immer im zeitlichen Kontext konstatiert: die abendliche Müdigkeit ist keine, die Müdigkeit am Ende des Urlaubs ist sehr wohl eine Irritation. Je erholter ich bin, desto mehr Störfaktoren können toleriert werden, je erschöpfter ich bin, desto eher werde ich durch sie irritiert. Ein Schmerz, von dem ich spüre, dass er vorübergehend ist, irritiert nicht so sehr, wie ein Schmerz, der unbestimmt ist oder sich steigert. Nach dem Bildhauen tut die Hand weh - als Schmerz (Irritation) wird dies nicht erlebt - wenn die Tätigkeit begeistert, wird der Schmerz toleriert. Alles, was irritiert wird so in einen zeitlichen Kontext gestellt.

Das Heranreifen des Erlebens meines Organismus - Integration der Sinne, Erobern meines Leibes, Erwerben des Körperschemas, Erfahren, dass ich das bin, der gestern in meinem Leib steckte, gesteigert zum biographischen Bewusstsein, ist eine zunehmende Identitätsbildung mit den Lebensvorgängen, die diese Ganzheit ständig „weben“. Daraus entsteht die **zeitliche Identität**, als Ergebnis des Erlebens des Ich in den Lebensvorgängen („Ätherleib“).

Eine wesentliche Irritation des Lebenssinnes sind **doppelte Botschaften**. Unter doppelten Botschaften verstehen wir solche Aussagen, die inhaltlich etwas anderes sagen, als durch Betonung, Mimik, Gestik, Körperhaltung, Handlung oder Kontext vermittelt wird. Die Aussage: „das ist aber interessant“, gesagt mit gelangweiltem Blick und abwehrender Haltung wäre dafür ein einfaches Beispiel. Der schöne Jahreszeitentisch, vielleicht sogar mit religiösen Insignien, gerichtet mit Unlust, gedankenlos oder unter Stress, der nicht in die Rituale des Alltags einbezogen wird, ist ein anderes Beispiel. Die Aufforderung: „tu es mir zuliebe“, wenn ich Jemanden damit dazu bewegen will, etwas zu tun, das er partout nicht möchte, bedeutet dann auch: „Ich liebe dich, wenn du nicht du bist“. Es ist eine bedingte Liebe, die eigentlich das Gegenteil von Liebe ist. Eine der gravierendsten doppelten Botschaften ist dann gegeben, wenn wir ausstrahlen: „ich weiß, was für dich gut ist, z.B. Zeit und Muße – aber ich opfere mich auf, nehme mir weder Zeit noch Muße, damit es dir gut geht“. Ebenso kann die eigene Unehrllichkeit wirken: Ich erkläre es als einen Fehler Süßes zu essen, Kaffee oder Wein zu trinken, zu Rauchen usw., tue es aber selber und mische in den Genuss das schlechte Gewissen. Dieses nicht Stehen zu seinen Unzulänglichkeiten, das sich verstecken hinter der Profession, um seine Persönlichkeit zu verbergen, die Distanz zu dem, was man tut etc., wirkt so, dass das Entwickeln des eigenen Selbst gefährlich, verboten und problematisch ist. Doppelte Botschaften bringen zwei Welten nicht zusammen, die zusammen wahrgenommen werden.

Ist der Organismus nicht gesund, können die Sinnesreize nicht ordentlich integriert werden, so entsteht ein Unbehagen, das dem Kind (oder Erwachsenen...) erschwert, sich in seinem Organismus zuhause zu fühlen, es wird sich abzulenken versuchen und die Situation vermeiden in sich zur Ruhe zu kommen. Das Ergebnis ist eine Unruhe, Konzentrationsschwäche und Zappeligkeit.

Solchen unruhigen Kindern ist durch geformte und geordnete, rhythmische und zelebrierte Tagesabläufe zu helfen. Auf die Ernährung und besonders auf die Wechsel des Schlaf-Wachrhythmus ist zu achten. Nicht selten liegen dem Bild Verdauungsschwächen zugrunde, entweder entgleise Darmbesiedelungen, Nahrungsmittelallergien oder Fehlernährungen. Diese Verdauungsstörung kann Ursache eines solchen irritierten Lebenssinnes sein, aber auch eine Folge einer Dysbalance der Lebenskräfte.

Daraus resultieren für den Lebenssinn und die Lebenskräfte folgende Zusammenhänge:

- ☐☐☐ Je gesünder ich bin, desto positiver der Eindruck des Lebenssinnes.
- ☐☐☐ Je ungesünder, desto irritierter der Eindruck des Lebenssinnes
- ☐☐☐ Je gesünder ich bin, desto mehr Eindrücke kann ich integrieren
- ☐☐☐ Je kränker ich bin, desto weniger Eindrücke toleriere ich (Man kann sich dies am Besten am Beispiel des Stress deutlich machen: Stress seelischer Art haben wir, z.B. bei Aufregung oder wenn wir es eilig haben und im Stau stehen. Dann verengt sich die Wahrnehmung, wir sehen nicht mehr die Dinge am Wegesrand, die schönen Details, an denen wir uns freuen können, wenn wir entspannt die Welt wahrnehmen. Diese Verengung ist eine Reduzierung der Erfassungsspanne und geht einher mit Erschöpfung, die wir im Stress erleiden. Nur ist es für den Organismus egal, ob wir Stress durch eine chronische Vergiftung, einen chronischen Infekt, einen chronischen Konflikt oder eine chronische Selbstwertschwächung erlangen. Der Organismus verliert die Toleranz gegenüber zusätzlichen Faktoren)
- ☐☐☐ Das selbe Phänomen haben wir im Sozialen und Geistigen: Je größer das Behagen in der Gruppe,

desto eher können wir Abweichler als Gruppe ertragen, tolerieren oder integrieren. Je unbehaglicher, instabiler eine Gruppe ist, desto rigider die Kriterien der Zugehörigkeit. Der zu einem guten Ergebnis führende Lebenssinn führt zu der seelischen Kraft der Toleranz.

- Der chronisch und leicht irritierte Lebenssinn lässt es nicht zu, dass man sich wohl in der eigenen Haut fühlt. Man tendiert dann entweder seine Identität außerhalb zu suchen (Unruhe), oder man resigniert (Apathie):

Etwas differenzierter hat dies Reinhard Grossarth-Maticek beschrieben. Er nennt es „Selbstregulation“. Er suchte nach Faktoren, die beschreiben, warum von zwei gleichaltrigen Krebspatienten mit dem selben Tumor im selben Stadium der Erkrankung und mit der selben Therapie der eine früh, der andere spät stirbt. Durch einen Fragebogen kann er diese autonome Selbstregulation quantifizieren. Von dem Maß der autonomen Selbstregulation hängt die Überlebenszeit direkt proportional ab! Es ist ein Spiegel der bis ins Immunsystem tätigen Lebensorganisation.

Autonome Selbstregulation: Es ist diejenige individuelle Eigenaktivität, die die Bedingungen und Reizkonstellationen der physischen Umgebung, des eigenen Organismus, der sozialen Kommunikation und der geistigen Kommunikation herstellt, auf die Wohlbefinden erzeugende, bedürfnisbefriedigende Reaktionen erfolgen und die Bedingungen abgebaut werden, die Unwohlsein und Stress erzeugen und sich der Selbstregulation in den Weg stellen.

Ziel ist das „kompetent kontrollierte Wohlbefinden“, das mit der Aufrechterhaltung der Gesundheit verbunden ist.

Dabei unterscheidet er drei Gebiete des Wohlbefindens, die wir auf den Leib, die Seele und den Geist beziehen können:

- Sind alle leiblichen Funktionen so, dass sie gut zusammenarbeiten und kein Organ als einzelnes eine Sonderrolle spielt, sondern alle zu einer Ganzheit zusammenarbeiten, so stellt sich das unsensationelle **Wohlbefinden** ein, das bewirkt, dass wir unsere Seele frei bewegen können (anderenfalls wird die Seele gebunden, wie Wilhelm Busch schreibt: „...und in des Zahnes tiefer Höhle – hockt des Menschen ganze Seele...“).
- Der Lebenssinn nimmt auch wahr, inwieweit seelische Reize und innere Gestimmtheit zusammenpassen, die Adaptation des Wahrgenommenen an die Gewohnheiten oder Erwartung funktioniert und der momentane Ärger in einem tolerablen Verhältnis zum Gesamtbefinden steht. Daraus resultiert **Lust**.
- Auch geistig wird der Lebenssinn aktiv und meldet eine positive Grundstimmung, wenn die Sätze einen Sin, die Inhalte mit meinen Erfahrungen zusammenpassen etc. Dies vermittelt mit **Sicherheit**.

Das Zusammenarbeiten von Wohlbefinden, Lust und Sicherheit ist die Summe der lebenssinn gesteuerten Selbstwahrnehmung.

### Theoretische Annahmen

1. Der Mensch ist ein aktives, auf sich und die Umwelt einwirkendes **Wohlbefinden, Lust und Sicherheit** suchendes System (WLS-System). Ist WLS positiv, entsteht Lebenswillen, persönliche und soziale Integration, ist WLS negativ, resultiert Desintegration und Todestendenz.
2. Durch Autonomietraining steuert das System von Desintegration auf Integration.
3. Sucht ist eine Kompensation des Ungleichgewichtes von erlebter Unlust im Verhältnis zur erwünschten oder erträumten Lust.
4. Je geringer die positive Summe von WLS, desto ausgeprägter sind die physischen Risikofaktoren wie Fehlernährung, Bewegungsmangel, Alkohol- und Nikotinkonsum etc. Die physischen Risikofaktoren wirken synergistisch mit negativer Selbstregulation zusammen im Bezug auf die Entstehung von chronischen Erkrankungen.
5. Individuelle und soziale Selbstregulation benötigen sich gegenseitig und wirken synergistisch zusammen.

Dabei hat die Selbstregulation noch den weiteren Effekt: Nicht nur die Wahrnehmung: „es geht mir nicht gut“ ist ein Alarmsignal des Lebenssinnes, sondern die Wahrnehmung, was mir jetzt gut täte und die Kraft danach zu handeln macht die Selbstregulation aus. Das Ehepaar Peters, das das „Peters-Syndrom“ beschrieben hat, hatte Manager untersucht, also gebildete und differenzierte Menschen, wie sie im Falle

einer Erschöpfung reagieren. Statt einen Vorstandsposten, einen Aufsichtsratsamt, delegierbare Aufgaben abzugeben, mehr zu schlafen, weniger zu rauchen, sich besser zu ernähren und auf Kaffee zu verzichten, haben die meisten einen weiteren Posten angenommen, der zunächst vordergründig 1.) den Beweis lieferte: „ich kann es noch“, 2.) dadurch das Selbstwertgefühl nicht ankratzt, 3.) engagiert und damit Kräfte mobilisiert, aber 4.) insgesamt das Gegenteil bewirkt. Das ist eine schlechte Selbstregulation, die einen Lebenskräftemangel kurzschrittig mit einem seelischen Event pflastert, ohne eine langfristige Besserung möglich zu machen. Der Lebenssinn hat mit Zeit zu tun, die Seele reagiert auf den Moment. Nicht nur Manager haben eine schlechte Selbstregulation, auch unter Waldorflehrern und anthroposophischen Ärzten ist dies oft anzutreffen.

Die Fähigkeit Wohl- oder Unwohlbefinden, Lust oder Unlust, Sicherheit oder Unsicherheit zu bemerken, dann die Fähigkeit wahrzunehmen, was jetzt im Sinne der Lebenskräfte gut täte und drittens die Fähigkeit danach zu handeln ist die Selbstregulation, deren Fähigkeit im Falle einer chronischen und konsumierenden Erkrankung die Überlebenszeit mehr bestimmt, als alles, was wir mit Apparaten messen können. (Siehe Fragebogen zur Selbstregulation.)

Reinhard Grossarth-Maticsek hat Kurse zur Selbstregulation angeboten, die er Autonomietraining nennt. Dabei bietet er sie mehr für Menschen an, die als Therapeuten Kranke betreuen, als für Kranke selber. Denn eine wesentliche Entdeckung seinerseits ist, dass Selbstregulation „ansteckend“ ist: Ein Therapeut, der blass, abgehetzt, ständig auf die Uhr schauend seinen Patienten sagt: „Sie müssen sich mehr Zeit für sich nehmen“ und damit andeutend: „Für mich gilt das ja nicht, aber für Sie!“, bewirkt wenig. Denn je kränker oder behinderter und damit abhängiger ein Mensch ist, ist er wieder insofern kindlicher, als dass er Autoritäten sucht, die er nachahmen will. Sein sozialer Umkreis wechselt: was vorher Freunde und Familie bedeuteten, bedeuten jetzt zunehmend mehr die Therapeuten, Ärzte, Krankenschwestern, Pfleger und Betreuer. In Schulen gilt dies für Lehrer auch: Ein Kollegium, das sich nicht selbstreguliert, in dem man nur etwas zählt, wenn man Ränder unter den Augen hat, immer verfügbar ist, seine eigenen Kinder unterversorgt sind, wenn die Pflichten als eigene Bedürfnisse uminterpretiert werden und derjenige, der noch selber für sein Leben etwas will, schief angesehen wird, hat eine miserable Selbstregulation, die erzieherisch auf die Kinder wirkt, mehr als alle Inhalte. Der mit letzter Kraft hergerichtete Jahrestisch bewirkt dann manchmal etwas ganz katastrophales....

Darum ist es für den Betreuer wichtig, von sich selber zu wissen, womit er/sie sich hindert, zu Wohlbefinden, Lust und Sicherheit selber zu kommen. Denn diese „Mechanismen wirken als Vorbild. Dazu hat Reinhard Grossarth-Maticsek eine Verhaltenstypologie gefunden, die einen hohen Selbsterkennungswert hat:

### **Verhaltenstypologie nach Grossarth-Maticsek**

Auf der Suche nach Wohlbefinden, Lust und Sicherheit gibt es viele Wege und diese sind meist individuell. Dennoch hat Grossarth-Maticsek einige Typen herausgearbeitet, die gehäuft vorkommen, archetypische Reaktionsweisen Wohlbefinden, Lust und Sicherheit erwerben zu wollen, kurzfristig scheinbar zu erreichen, langfristig jedoch nicht.

#### **Typ 1 Altruistische Anpassung - Lustsuche durch externe Anpassung**

Menschen diesen Types tendieren dazu, Wohlbefinden, Lust und Sicherheit nicht in sich zu suchen, sondern durch die Anerkennung zu erleben, die sie von außen bekommen. Dafür sind sie bereit, sich aufzuopfern. Sie verstellen sich, werden sich selber untreu, verbiegen sich, achten nicht auf eigene Bedürfnisse, wenn sie es nur dem Anderen recht machen können: dem Partner, dem Chef, dem Mainstream, dem Idol, der Aufgabe oder dem Finanzamt.

Häufig ist dieses Verhalten motiviert, durch erfahrene Abweisung, die schwer gekränkt hat. Oft bestand eine solche Abweisung in der Kindheit, oft finden wir in der Vorgeschichte eine "bedingte Liebe": "tu das, was du nicht willst, mir zu Liebe..."

Dieses Verhalten kennen wir häufig bei Krebspatienten, weswegen Grossarth-Maticsek diesen Typus besonders ausführlich beschreibt. Menschen diesen Types sind für die Umgebung angenehm, da sie nicht aufbegehren, nicht in Wut oder Aggression verfallen und immer, sofern sie von uns abhängig sind, immer das befolgen, was wir ihnen sagen.

Folgende Merkmale hebt Grossarth-Maticsek bei ihnen hervor:

1. Sie äußern keine eigene Bedürfnisse. Worte wie: "ich will..., ich brauche... ich erwarte..." sind in ihrem Wortschatz selten.
2. Die eigene Existenzberechtigung wird von der Leistung für andere abgeleitet (häufig in therapeutischen

Berufen)

3. Diese Menschen haben ein hohes Idealisierungsbedürfnis und eine hohe Idealisierungsbereitschaft jedoch gekoppelt mit einer relativ niedrigen Selbsteinschätzung.
4. Zuwendung durch emotional wichtige Personen ist wichtiger, als Wahrnehmung und Durchsetzung ichbezogene Impulse (fremdgesteuertes Verhalten).
5. Das Zuwendungsbedürfnis wird nicht ausgesprochen, die Erwartung ist passiv-leidend. Wenn der Andere dies nicht wahrnimmt, wird gelitten.
6. Schwacher Selbstschutz, Härte gegen sich selbst, Nichtwahrnehmung von Krankheitszeichen oder Erschöpfung.
7. Bereitschaft zu vorauseilendem Gehorsam, Übererfüllung der Erwartung unter Verausgabung der Kräfte.
8. Tendenz nach erfahrener Abweisung oder Entwertung noch geliebt werden zu wollen..., gleichzeitig aber Idealisierung dessen, der abgewiesen hat.

### **Typ 2 Hilflöse Erregung mit negativer Anpassung - Unlust und Bedrohung durch störende Objekte**

Menschen diesen Schlages erleben eine Stabilisierung ihrer Beziehung zu einem Partner oder einem Objekt durch den Ärger, den sie durch die Beziehung erleben. Sie klagen, beschweren sich, aber genau das tut gut, da sie damit ein Abgrenzungsobjekt haben, ohne das sie nicht gut leben können. Dennoch können sie immer gut begründen, warum sie nicht erreichen, was sie sich vorgenommen haben oder was von ihnen erwartet wird, weil ja da etwas immer stört.

Die Sehnsucht nach Distanz zu dem als "Übel" empfundenen Menschen oder Objekt wird erfolglos bleiben, da die negative Bindung eine existenzsichernde Bindung ist.

Wie der Mensch, der unter Typ 1 beschrieben worden ist, ist derjenige, der mit Typ 2 gemeint ist, fremdgesteuert und selbstbezogene Äußerungen und Handlungen sind schwer zu erwarten.

### **Typ 3 Ambivalent-narzistisches Verhalten**

Ein Mensch diesen Types sucht überall nach Objekten und Menschen, die Wert ausschließlich dadurch haben, dass Wohlbefinden, Lust und Sicherheit aus dem Kontakt erwachsen. Da es aber keine Menschen oder Objekte gibt, die ausschließlich dies bewirken, entsteht ein ambivalentes Verhältnis zur Welt. Je höher die emotionale Erwartung an einen Kommunikationspartner ist, desto größer die Enttäuschung, Unwohlsein, Unlust und Unsicherheit bei geringen Abweichungen von der Erwartung, aber auch umso größer Wohlbefinden, Lust und Sicherheit, wenn Versöhnung eingetreten ist. Das Auf und Ab der Gefühle nimmt zu, je innerlich wichtiger der andere Mensch oder das andere Objekt ist.

### **Typ 4 Inneres Gleichgewicht durch flexibles und autonomes Verhalten - Lustgewinn selbstbezogenes Verhalten**

Ein Mensch mit diesem Typus kann leicht Wohlbefinden, Lust und Sicherheit erreichen und auch Anerkennung erwerben durch sein Verhalten. Das geschieht durch flexibles Verhalten und damit auch durch Sprünge: denn Wohlbefinden, Lust und Sicherheit sind vielleicht heute da und morgen dort zu erwarten, so dass eine Unstetigkeit in das Verhalten kommt, nicht aber zu einem Nachlassen von Wohlbefinden, Lust und Sicherheit.

### **Typ 5 Rational- antiemotionales Verhalten - Suche nach WLS durch Vernunft und Verzicht auf Emotionen**

Ein Mensch, der mit dieser Reaktionsweise seiner Umgebung begegnet, hat das Gefühl, dass Emotionen seine im rationalen Denken erlebte Sicherheit zerstören können. So können in der Tat lange zurückgehaltene Emotionen irgendwann plötzlich eruptiv auftreten und dann destabilisierend wirken, was die Grundannahme dieses Menschen bestätigt. Er wirkt kalt, erlebt Lust Erfüllung von Planungen, auch wenn diese sich gegen ihn richten. Ein Mensch mit diesem Reaktionsmuster hat oft in der Kindheit wenig Zuwendung erfahren. Selten ist ein solcher Mensch spirituell oder künstlerisch, oft sachorientiert, ein Bild und ein Auto gleichbedeutend, wenn sie den selben Preis haben...

### **Typ 6 Antinormatives Verhalten - Lusterwartung durch antirational-emotional gesteuertes Verhalten**

Menschen mit diesem Reaktionsmuster trauen keinem Wohlbefinden, keiner Lust und keiner Sicherheit, wenn sie aus einem Verhalten resultieren, mit dem sie Erwartungen anderer Menschen erfüllen, sich dabei

sozial angepasst erleben oder normenkonform.

Dabei verdächtigen sie Verstandesdenken als Feind von Wohlbefinden, Lust und Sicherheit. Sie fühlen sich auf dem richtigen Weg, wenn die Umgebung bedenklich mit dem Kopf schüttelt. Dabei ist ein narzistischer Selbstschutz oft nur schwach - ein solcher Mensch kann sein Leben gefährden um nur auf keinen Fall angepasst zu sein. So wird versucht Wohlbefinden, Lust und Sicherheit durch gesundheitsschädliches Verhalten (Sucht- und Genußmittel, Fastfood, wenig Bewegung etc.) oder durch sozial ausgrenzendes Verhalten (Tendenz sich mit extremen Minderheiten, gewaltbereiten oder ausstiegsbereiten Gruppen zu assoziieren) zu erreichen.

Damit ist eine weitere Brücke zur Suchterkrankung geschlagen. Die Droge „ersetzt“ vorübergehend das Gefühl der Lebenskräfteschwäche - um im weiteren Verlauf allerdings nicht mehr zu ersetzen, sondern um den gravierenderen Verlust derselben zu verhindern.

Mit diesen Verhaltensmustern verhindert man Wohlbefinden, Lust und Sicherheit. Für den Betreuer ist es nicht nur eine persönliche „Marotte“, sondern eine Eigenschaft, mit der er Verantwortung für den Betreuten übernimmt, dessen Überlebenszeit, z.B. bei einem Tumorpatienten davon abhängen kann. Denn es wirkt bis in die Vitalfunktionen des Kranken!

Selbsterkenntnis einerseits, damit Erkenntnis davon, wo ich mich verändern kann und andererseits Bewusstwerden der Verantwortung für Andere können Veränderungen bewirken, mehr als ein theoretisches Wissen. Weiß ich, welcher Keim eine Erkrankung hervorruft, ändert es mich nicht. Habe ich ein Gefühl von Lebenszusammenhängen, besonders wenn ich das Wissen von der Vernetztheit des Lebens und den z.B. auch in den Künsten und im sozialen Umgang **erleben** kann, bahnt sich eine Brücke zum Erleben der Vernetztheit gesundmachender Strukturen und von meinem Anteil daran. Dann bin ich handlungsfähig und für einen Beruf wie die Heilerziehungspflege qualifiziert.

### **Antonovsky und die Salutogenese**

Einen ähnlichen Blick hat Antonovsky, der erste Beschreiber der „Salutogenese“, der Lehre davon, weswegen Menschen gesund sind, bleiben oder werden.

Er sieht ein Gesundheits-Krankheits-Kontinuum: alle Menschen sind gesund und krank. „Gesund“ oder „Krank“ als ausschließliche Begriffe kennt er nicht, sondern sieht das Leben als Zustand zwischen diesen beiden nie erreichbaren Polen absoluter Extreme. Und es gibt Bedingungen, die das Zünglein auf der Waage immer mehr zu der einen oder mehr zu der anderen wandern lassen. Eine solche Bedingung nennt er „Stress, wobei er unter Stress versteht:

Einen Einfluss von außen oder innen, seelischer, lebendiger oder stofflicher Art, der das Gleichgewicht des Organismus stört, was einen Spannungszustand erzeugt, der nur durch eine nichtautomatische, nicht spontan verfügbare und energieverbrauchende Handlung gelöst werden kann.

Die Fähigkeit, selbstsicher eine solche Spannung zu lösen, gelingt insbesondere dann leichter, wenn drei Gefühle als Voraussetzung vorhanden sind:

1. Das Gefühl der Verstehbarkeit der Welt
2. Das Gefühl der Handhabbarkeit der Welt
3. Das Gefühl der Sinnhaftigkeit der Welt.

Bei näherer Hinsicht handelt es sich hier um einen Erfahrungsschatz, der in der Kindheit erworben wird und von den Erziehungs- und Lebensbedingungen abhängt, die das Kind genossen hat.

Die **Verstehbarkeit** der Welt erfährt das Kind in den ersten Lebensjahren zwischen Geburt und Schulreife (Siehe Straube „Gesichtspunkte zur Schulreife“ und „Die kindliche Entwicklung bis zur Schulreife“). In dieser Zeit ist das Kind in erster Linie wahrnehmend tätig. Der wahrzunehmenden Welt öffnet sich das Kind vorbehaltlos und offen. Diese Offenheit wird eingeschränkt durch sich wiederholende negative Erfahrung („gebranntes Kind scheut Feuer“). Kommt es zu der überwiegenden Erfahrung: „die Welt ist gut“, bleibt es offen und ohne Vorbehalt. Über das Wahrnehmen und Nachahmen lernt das Kind sich in der Welt zu orientieren und sie zu verstehen. Es versteht nur richtig, was gut ist, was nicht gut ist lässt es sich verschließen und das fördert das Gefühl der Nichtverstehbarkeit.

Die **Handhabbarkeit** der Welt erfährt das Kind umso mehr, je mehr es sich von der Welt distanzieren lernt. Das beginnt mit der Loslösung von der Fixation an die Wahrnehmungswelt und dem Aufbau einer

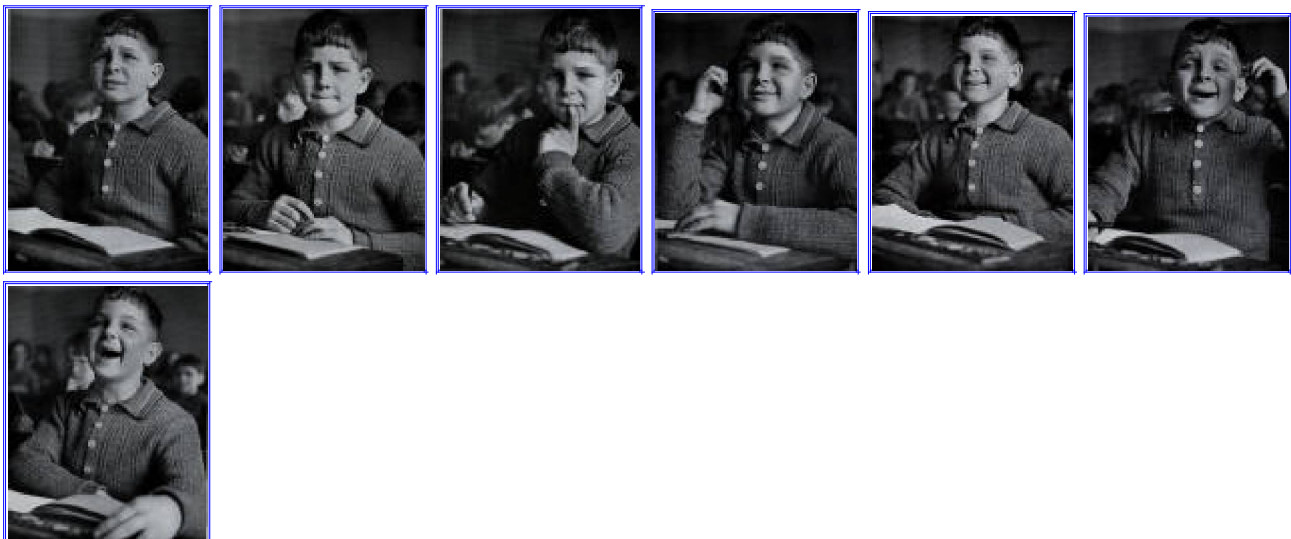
eigenen Innenwelt, die gegenüber wechselnden Außenweltseindrücken konstant erhalten wird. Das markiert den Zeitpunkt der Schulreife (Siehe Straube „Gesichtspunkte zur Schulreife“). Dabei erwirbt das Kind das Bedürfnis die Welt nach dem eigenen inneren Bild umzuformen – und das führt das Kind in die Schule, wo es das lernt (Lesen, Schreiben, Handwerke, Hausbau-, Ackerbauepoche... all die archetypischen Urbilder des Handhabens der Welt). Die Welt und sich so immer mehr in Einklang zu bringen führt zu dem Gefühl der Harmonie oder „Schönheit“. „Die Welt ist Schön“ wird so zu einem Ergebnis des zweiten Jahrsiebtes. Wenn dieses Gefühl entsteht, hat das Kind auch das Gefühl der Handhabbarkeit der Welt erworben.

Das Gefühl der **Sinnhaftigkeit** aber kann erst in dem Maße entstehen, indem man lernt zwischen der Erscheinung und dem Wesen einer Sache oder eines Menschen zu unterscheiden – und das ist einer der größten Lernschritte in der Pubertät und Postpubertät, dem dritten Jahrsiebt. Der Unterschied von Konvention und Wesen, von Form und Inhalt, von Funktion und Person, Profession und Menschlichkeit sind die Fallstricke, durch die der Pubertierende seinen Weg sucht. Findet er ihn, erwirbt er ein Gefühl davon, dass „die Welt wahr ist“, sieht er auch Sinn.

Die Gefühle von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit sind dann Grundgefühle, die als Recourcen verfügbar sind und nicht im Einzelfall intellektuell abgefragt werden müssen. Sind sie vorhanden, so lohnt es sich im Konflikt, in der Erkrankung, in der Krise und in Notsituationen alle Kräfte zu mobilisieren. Sind sie nicht vorhanden, neigen wir zur Resignation. Eine der möglichen Resignationen ist die Flucht aus der Wirklichkeit, eine der möglichen Fluchtmöglichkeiten aus der Wirklichkeit ist die Sucht.

Als Suchtprophylaxe ergibt sich daraus ein ernster nehmen, Ausbauen und der kreative Umgang mit den Grundelementen z.B. der Waldorfpädagogik. Im Gegensatz dazu ist es eine häufige Beobachtung, dass diese Grundelemente verwässern, schwächer werden oder starrer gehandhabt werden.

Es ist ein Fehler anzunehmen, dass Wohlbefinden, Lust, Sicherheit oder Stressfreiheit ohne Belastung, also ohne Erproben der Toleranzfähigkeit des Lebenssinnes oder besser ohne Irritation des Lebenssinnes zu erzielen ist. Die positivsten und weitestführenden Erfahrungen, besonders im Kindesalter basieren nicht auf der Erfahrung, dass es keine Not gibt, sondern, dass eine Not überwunden werden kann! Das gilt für Krankheiten, für seelische Not und für geistiges Ringen. Erste Kinder, die beim ersten Muckser zum Stillen aufgenommen wurden, konnten die Erfahrung nicht in dem Maße machen, wie dritte, vierte etc. Kinder, die immer erst eine Weile schreien mussten, Not erlebten und dann erst aufgenommen wurden. Durchmachen von Krankheiten stärkt den Lebenssinn und die Selbstregulation mehr, als das Verhindern oder Abbrechen von Krankheiten. Auch mühsam erworbenes Wissen ist tiefer und länger verfügbar, als mühelos erworbene Kenntnis: (Bilder anklicken zum Vergrößern)



Diese Bilder sollen beispielhaft zeigen, wie eine gewisse Not, eine Überwindung von Schwierigkeiten den Lerneffekt steigert und nach Überwinden der Not mehr Wohlbefinden, Lust und Sicherheit vermittelt. Ohne diese Mühe würde nur Gleichgültigkeit und Langeweile die Folge sein. Überbehütete Kinder, die dieses Phänomen nie erfahren dürfen, bleiben unglücklicher.

Auf dieses Phänomen hat zuletzt M. Wais aufmerksam gemacht, der bei überbehüteten Kindern eine

vermehrte Drogenabhängigkeit gefunden hat. Das Kind bewahren zu wollen vor Frustrationen und negativen Erfahrungen bewirkt eben auch, dass die Erfahrung von Überwindung der Not nicht entsteht.

Der Lebenssinn ist auch ein Zeitsinn und ein Sinn für Prozesse. Dadurch begabt er uns auch mit der Geduld. Der schwache Lebenssinn macht uns ungeduldig und wir suchen die Not zu unterbrechen oder ihr anders zu entfliehen. Schwaches Wohlbefinden, verminderte Lust und mangelnde Sicherheit versucht der ungeduldige durch starke seelische Reize zu kompensieren. Die Sucht ist eine der Möglichkeiten, egal ob es sich um eine Droge, ein Genussmittel, ein Medikament, Nahrung, Verhaltensweisen oder andere Kicks handelt.

Zum Abschluss eine Zusammenfassung von Rilke:

**Was unser Geist der Wirrnis abgewinnt,  
kommt irgendwann Lebendigem zugute;  
wenn es auch manchmal nur Gedanken sind,  
sie lösen sich in jenem Blute,  
das weiterrinnt....**

**Und ists Gefühl, wer weiß, wie weit es reicht  
Und was es in jenem reinen Raum ergibt,  
in dem ein kleines Mehr von schwer und leicht  
Welten bewegt und einen Sternen verschiebt.  
Rilke**