

Dr. Barbara Strohschein

19. Juli 2024

## **Mentale Gesundheit im Alltag**

**1. Gesundheit als Lebensprinzip**

**2. Was bedeutet Mental?**

**3. Wie heißt Gesundheit?**

**4. Anerkennung leben, um gesund zu sein**

**5. Alles Lebendige hat geistigen Ursprung**

## 1. Gesundheit als Lebensprinzip

Können wir immer gesund sein und gesund bleiben?

Es gehört zu den medizinischen Utopien den perfekten Menschen zu schaffen. Nicht nur die Genforscher Anfang 2000 haben in ihrem Human Genom Projekt davon geträumt, den immer gesunden, schönen Menschen zu kreieren, dem Alterung und Krankheit erspart bleiben. Doch Utopien sind, wie wir wissen, Gebilde von Ideen. Sie können allenfalls dazu anregen, das menschliche Leben durch Träume und Taten zu verbessern, nicht mehr und nicht weniger. So bleibt uns, nach den bisher vergeblichen Versuchen, den Menschen zu perfektionieren, übrig, darüber nachzudenken, wie wir gesund bleiben können.

Das menschliche Leben, ja, alles Lebendige bedeutet Werden und Vergehen.

Wie soll nun Anbetracht dieser unbestrittenen Tatsache Gesundheit zu einem Lebensprinzip werden - dazu noch in diesen krisengeschüttelten Zeiten, in denen der Alltag der meisten Menschen von Stress und Leistungsdruck geprägt ist?

Ich will in meinem Vortrag vorschlagen, wie wir mit der Tatsache, dass wir nicht endlos leben und krank werden können, anerkennend und damit konstruktiv umgehen können,.

Der allererste Schritt dazu ist, diese unvermeidbaren Tatsache zu akzeptieren.

Das klingt so selbstverständlich. Aber ist es das? Ich denke, eher nein. Wir leben in einer Gesellschaft, die auf Leistung und Perfektion ausgerichtet ist und Krankheit und Tod eher als Störung, denn als Herausforderung wahrgenommen werden. Viele Menschen heute haben die Leistungs- und Perfektionsansprüche tief verinnerlicht. Sie werten sich ab oder werden von anderen abgewertet, wenn sie meinen, diesen Ansprüchen nicht zu genügen.

Diese überhöhte Ansprüche an sich und andere führen fast unweigerlich dazu, sich nicht gut genug zu fühlen und andere, die nicht funktionieren, abzuwerten.

So entsteht ein Mangelbewusstsein und unausgesprochene Kränkungen, die dazu führen können, krank zu werden.

So wäre es ein konstruktiver erster Schritt zur einer Gesundheit als Lebensprinzip, diesen Entwertungen und dessen psychischen wie physischen Folgen, zu widerstehen. Und nüchtern anzuerkennen, dass niemand perfekt sein muss und kann und jeder ein vollkommenes Wesen ist - mit allen Licht- und Schattenseiten.

So würde ich Gesundheit als Lebensprinzip so zusammenfassen: konstruktiv und nüchtern, heiter und realistisch von den Tatsachen des Lebens auszugehen und

sich und andere Menschen, die Welt und die Gesellschaft so anzunehmen, wie sie ist. Und nicht sich mit Klagen, Abwertungen und Negativismus das Leben bis zur seelischen und körperlicher Erkrankung unerträglich zu machen. Gesundheit bedeutet damit Akzeptanz und Anerkennung, was Leben bedeutet: Wandel.

## **2. Was bedeutet Mental?**

Dieser Begriff beschreibt alle inneren, kognitiven Prozesse wie Aufmerksamkeit, Denken (Problemlösung), Emotionen, Gedächtnis, Lernen, Motivation, Wahrnehmung. Doch diese Bedeutung ist meiner Ansicht nach erklärungs- und ergänzungsbedürftig.

Menschen sind jedoch keineswegs nur kognitive Wesen sind, die mit dem Kopf „arbeiten“. Wir werden von unseren Gefühlen gesteuert, von Trieben, Wünschen und Träumen, vom Unbewussten, das wir nur sehr partiell oder gar nicht in den Wirkprozessen verstehen können. Die Nicht-Beachtung der Wirkung von Gefühlen, dem Unbewussten, den durch Triebe gesteuertes Verhalten führt dazu, wichtige Antriebskräfte, die auch die kognitiven Fähigkeiten positiv beeinflussen, zu unterschätzen. Wenn wir den Begriff „Mental\* in einem erweiterten Sinn von „bewusst“ verstehen, haben wir die Chance, mentale Gesundheit als das Ergebnis eines Bewusstseinsprozesses zu verstehen.

In diesen wäre dann einzuschließen, dass wir unsere Gefühle fühlen und anerkennen, dass wir uns mit unseren Träumen und Visionen befassen, dass wir logisch denken und fähig werden, uns selbst zu beobachten, um eine Fähigkeit nach und nach zu beherrschen: Uns selbst zu verstehen und anzuerkennen.

## **3. Was heißt Gesundheit?**

„Eine offizielle Definition „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“ So die Verfassung der WHO von 1948, der 2019 folgende Definition hinzugefügt wurde: Psychische Gesundheit und Wohlbefinden werden nicht allein durch individuelle Merkmale beeinflusst, sondern auch durch die sozialen Umstände, in denen sich Menschen befinden und die Umgebung, in der sie leben“. 1986 postulierte die von der (WHO) verabschiedete Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung die Notwendigkeit eines Umdenkens in der Krankheitsbekämpfung. So sollte Krankheit nicht mehr durch ein Denken definiert werden, das die Entstehung von Krankheit ausschließlich auf einzelne Erreger

oder Risikofaktoren zurückführt. Gesundheitsförderung sollte zukünftig darauf abzielen „allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer gesundheitlichen Eigenverantwortung befähigen.“ (WHO, 1986, S.1) Gesundsein bedeutet nach diesen WHO Definitionen, dass ein Mensch in der Lage ist, sich wohlfühlen, für sich zu sorgen, selbstbestimmt zu leben, sich der eigenen Wünsche und Bedürfnisse bewusst zu sein und sie zu befriedigen und einen Weg zwischen Ruhe und Arbeit zu finden

### ***Eine weiterführende Definition von Gesundheit***

Diese Beschreibung von Gesundheit der WHO wiederum setzt viel voraus: Vor allem ein Selbst-Bewusstsein, ohne das alle anderen Fähigkeiten streng genommen gar nicht möglich sind. Sich wohl zu fühlen, setzt voraus, dass ein Mensch sich fühlen kann und sich dieses Gefühl bewusst macht. Für sich zu sorgen bedeutet, zu spüren, was nötig ist für die Selbsterhaltung. Selbstbestimmt ein Leben zu führen, erfordert, eine Ahnung davon zu bekommen, wer man ist, wohin man will und was zu tun ist, um nicht nur von anderen Menschen abhängig zu sein. Entscheiden, wieviel Anregung und Arbeit und wieviel Ruhe wir brauchen, um im Gleichgewicht zu bleiben, bedeutet, sich selbst zu kennen und wahrzunehmen. All das sind Fähigkeiten, die Bewusstsein voraussetzen. Insofern steht die Frage im Raum: Wie kann ein Mensch selbst-bewusst werden und sein, um gesund zu bleiben? Und mit diesem Bewusstsein auch zu akzeptieren, dass Krankheit und Tod zum Leben gehören? **Vielleicht erstaunt Sie diese These.**

### **Selbst-Bewusstsein als ein entscheidender Aspekt von Gesundheit?**

Therapeuten und Ärzte wissen nur zu gut - und ich erlebe es bei meinen Klienten in meiner Praxis auch: Viele Menschen heute haben ein Problem damit, sich in ihrem Körper zu spüren und sich selbst in ihren seelischen Prozesse wahrzunehmen. Das ist jedoch die Voraussetzung dafür, um dann über die Balance zwischen Anstrengung und Erholung, zwischen unausweichlichen und selbst eingebrockten Abhängigkeiten entscheiden zu können. Dazu kommt, dass es darauf ankommt, nicht nur für sich Regeln zu schaffen, um sich bewusst steuern und entscheiden zu können, sondern eine Wachsamkeit und Präsenz im Alltag sich selbst und anderen gegenüber zu erzeugen: Anwesend sein im Hier und Jetzt. So merkwürdig das vielleicht klingen mag: Wir brauchen, um uns selbst zu erkennen, anzuerkennen und wahrzunehmen. Dazu gehört, mit uns selbst in

Beziehung zu sein, um zu wissen, was uns gut tut und was uns schadet. Hier sind wir bei dem philosophischen Thema „Anerkennung“ angekommen. Anerkennung setzt immer ein In-Beziehung sein zu sich, zu anderen Menschen und zur Realität voraus. Beziehungslos zu sein, macht Anerkennung unmöglich. Doch bevor ich auf diesen Weg in die Selbst-Bewusstheit, als Aspekt von Gesundheit eingehe, möchte ich auf diese Frage eingehen: Was brauchen wir, um uns unserer selbst bewusst zu sein?

### ***Wie entsteht Selbst-Bewusstsein?***

Ich will es mal provokant auf den Punkt bringen: Im Alleingang ist die Entwicklung von Selbst-Bewusstsein für die seelische und körperliche Gesundheit nicht möglich. Jeder Mensch braucht einen anderen Menschen und eine Gemeinschaft, um sich zu erkennen und sich gesehen, wahrgenommen und anerkannt zu fühlen. Erst im Spiegel, im Bezug auf einen oder etwas anderes als uns selbst, können wir erkennen, wer wir sind und was wir wollen. Dieter Jarzombek hat dies in seinem Vortrag vor einem Jahr so beschrieben: „In diesem Verständnis von Gesundheit bzw. Krankheit sind zwei Ansätze von besonderer Bedeutung enthalten: a) der Gedanke der Selbstbestimmung und der Entwicklung persönlicher Fähigkeiten und darüber hinaus der Gedanke der Partizipation an der eigenen und an der gemeinschaftlichen und öffentlichen Gesundheit. b) der Gedanke eines ökologischen Verständnisses von Gesundheit mit einem Bezug zu öffentlich-politischem Handeln, unterstützenden Umwelten und verstärkten sozialen Aktionen. Für körperlich wie psychisch chronisch Kranke ist die Schaffung kleiner Netze von sozialer Unterstützung und Selbsthilfe eine entscheidende Notwendigkeit. Hier können in besonderer Weise Zuwendung und Verständnis vermittelt werden. Gerade darauf sind viele der Betroffenen besonders angewiesen und nur so können soziale Isolation und Hilflosigkeit vermieden und Ängste bewältigt werden.

### ***Gesundheit im Alltag und in Krisenzeiten***

Wie kann sich ein Mensch wohlfühlen, wenn in seinem Umfeld Konflikte zu bewältigen sind? Wenn die Nachrichten über politische Ereignisse wie Kriege, Aufrüstung, Zunahme am Rechtspopulismus, Umweltkatastrophen, Epidemien, wirtschaftlicher Niedergang jeden Tag ins Haus flattern? Oder wenn jemand selbst betroffen ist von der Angst vor Arbeitslosigkeit, Mieterhöhungen und der Gefahr,

keinerlei Einfluss und Bedeutung zu haben? Wenn notwendige Amtshandlungen immer komplizierter und schwieriger zu bewerkstelligen sind und das Gefühl entsteht, einem „System“ hilflos ausgeliefert zu sein? Fakt ist, dass in Krisenzeiten wie den heutigen, Menschen weit anfälliger für seelische und körperliche Krankheiten sind: Die Umweltbedingungen schaffen keine innere Sicherheit mehr, machen Angst und erzeugen Ohnmachtsgefühle. Das wiederum sind Emotionen, die bis in die Körperzellen wirken können. Insofern liegt es nahe, darüber nachzudenken, wie es gelingt, die Krisen nicht zu ignorieren und dennoch nicht an ihnen direkt oder indirekt zu zerbrechen.

### ***Gesundheit ein Menschenrecht***

Es liegt natürlich nahe, Gesundheit nicht nur als eine Aufgabe für das einzelne Individuum zu erklären. Die Umweltbedingungen, die sozialen Verhältnisse, klimatische Einflussfaktoren, Status, Einkommen und Bildung spielen eine entscheidende Rolle für den Erhalt der Gesundheit. Es ist bekannt, dass reiche und gebildete Menschen weit mehr Möglichkeiten haben, sich gesund zu erhalten, als arme weniger gebildete. Hier liegt schon eine Ungerechtigkeit durch die sozialen Unterschiede vor. Zweifellos kann der Staat, können die soziale Systeme durch Versicherungen dazu verhelfen, diese Unterschiede auszugleichen. Doch trotz aller Bekenntnisse über die Würde des Menschen, die nicht von Einkommen, Status und Einkommen abhängig gemacht werden kann, sind diese Ungerechtigkeiten nicht aufgehoben. Insofern nützt das Rekurren auf die Menschenrechte relativ wenig, wenn nicht die Konsequenzen für die Bildung und Erziehung für Kinder oder auch in der Erwachsenenbildung gezogen werden würden: Nämlich ein Curriculum zu entwickeln, durch das man nicht nur Lesen und Schreiben und Rechnen lernt und wie man mit einem Computer arbeitet, sondern wie man mit sich selbst umgeht. Es wäre naheliegend, Kindern schon früh beizubringen wie man sich gut ernährt, wie man sich selbst spürt, wie man ein Selbstwertgefühl und ein Selbstbewusstsein und soziale Kompetenzen erlernt, um sich in einer Gemeinschaft wohlfühlen und sich zu behaupten. Auch gehörte dazu, zu lernen, sich selbst und andere Menschen anzuerkennen, auf solche, die Behinderungen haben, krank sind und Hilfe brauchen. Und die Voraussetzung dazu ist, empathiefähig zu sein. Auch sich selbst gegenüber. Doch das sind Ziele, die weder in der Schule noch im Elternhaus per se verfolgt werden. Und die nicht so einfach durch einen kognitiven Lernprozess erreicht werden können.

### ***Gemeinschaften bilden um der Gesundheit willen***

Im Alleingang lernt man weit weniger als in Beziehungen. Also wäre auch zu berücksichtigen, in Sachen Gesundheit, Räume und Bedingungen zu schaffen, unter denen ein Gesundwerden und -sein möglich ist. Der Verein Calumed e.V. ist ein Beispiel dafür. Hier kommen viele, vor allem auch junge Menschen zusammen, die an einem schönen und stillen Ort wie dem Refugium, viele wesentliche Erfahrungen machen, die nicht nur zur seelischen Entwicklung, sondern zur Gesundheit insgesamt beitragen. Geschaffen wurde dieser Möglichkeitsraum durch den Initiator Dieter Jarzombek und Kathrin Fettweiss und Tom Erbskorn und vielen andere Therapeuten, Ärzten und Heilern, die es über Jahre zahllosen Menschen ermöglichen, zu erfahren, was Selbstentwicklung und Gemeinschaftsbildung heißt: In Kursen, Workshops, durch Reisen, durch Naturaktionen, durch Zusammenleben und -wirken. Hier wird beispielhaft ein Heilungsraum geschaffen, in dem Entwicklung und Selbsterkenntnis stattfinden kann. Dazu gehören Transformationsprozesse, die für das Gesunderen eine entscheidende Rolle spielen: Nämlich alte krankmachende Muster, die einen Menschen daran hindern, der zu werden, der er ist und sein will. Seelische Blockade äußern sich sehr oft in körperlichen Leiden. Und insofern ist ein Heilungsort wie das Refugium dazu angetan, loszulassen, sich zu verstehen, sich durch Wirksamkeit mit anderen anerkennen zu können und über sich und seine Grenzen hinauszuwachsen. In Humans of Calumed, dass Peter Weigle und Thomas Kauer geschaffen haben, lassen sich die Entwicklungen von Menschen nachvollziehen, die sich dieser Gemeinschaft seit Jahren verbunden fühlen und in verschiedener Hinsicht „gesund geworden sind.

### **4. Anerkennung leben, um gesund zu sein**

Es mag vielleicht verwundern, dass ich den Allerweltsbegriff „Anerkennung“, Lob oder die Akzeptanz eines politischen Aktes (Anerkennung von Grenzen und Gesetzen etc.) beschreibt, mit mentaler Gesundheit im Alltag in Verbindung bringe. Anerkennung ist interessanterweise nicht primär ein Thema der Psychologie, sondern der Philosophie, in der es um die Sichtung und Erklärung von Bewusstseinsprozessen geht.

In meinem Vortrag habe ich mehrfach auf diesen Begriff hingewiesen, um Sie darauf vorzubereiten, welche Rolle Anerkennung im Prozess der Gesundheit

spielt. Bevor ich auf die Anerkennungstheorien - vor allem von G.F.W. Hegel eingehen werde, möchte ich Sie zu einer Phantasiereise einladen:

Stellen Sie sich einfach vor, wie es Ihnen geht, wenn der Tag damit beginnt, dass Sie Ihre Müdigkeit überwunden haben und wieder Ihre Morgengymnastik geschafft haben. Ihr Partner oder Ihre Partnerin sagt Ihnen beim Frühstück, dass Sie heute gut ausgeschlafen aussehen und sicher in den anstehenden Verhandlungen im Beruf erfolgreich sein werden. Sie gehen in Ihr Büro und bekommen die Nachricht, dass Ihr Chef Sie gern sprechen möchte. Etwas unruhig machen Sie sich auf den Weg zu ihm. Er eröffnet Ihnen die Chance, aufgrund Ihrer von ihm wahrgenommenen Leistungen, eine neue lukrative Aufgabe. Das kommt sehr unerwartet und Sie nehmen dankbar und etwas verwirrt die Chance an. Am Abend sind Sie eingeladen zu einem Geburtstagsfest bei Freunden. Das Geschenk, das Sie mitbringen, stösst auf echte Begeisterung und der Abend ist heiter und fröhlich. Mit welchen Gefühlen gehen Sie nach einem solchen Abend ins Bett?

### ***Anerkennung - ein komplexer Vorgang***

Anerkennung zu geben und zu bekommen, impliziert viele Fähigkeiten: Sich selbst und den anderen wahrzunehmen: in Beziehung zu sein; sich in jemanden einfühlen; sich erinnern, was einem anderen Menschen gefällt; die richtige Worte für ein positives Feedback zu geben; mit einem anderen Menschen zusammen ein Projekt gestalten und in diesem Prozess sich kennenzulernen; eine Situation, auch wenn sie schwierig ist, nicht zu verdrängen, sondern sich damit konstruktiv auseinanderzusetzen.

Dieses „In-Beziehung-Sein“ und das bewusste Wahrnehmen von sich selbst, von einem anderen Menschen, von realen Tatsachen, der Realität schlechthin, gleich, wie sie ist, ist das Gegenteil von Abwehr und schafft ein Bewusstsein und Selbstbewusstsein. Einfach deshalb, weil Menschen per se soziale Wesen sind und auf die Beziehung zu anderen Menschen angewiesen sind, um sich selbst zu erleben.

Der berühmte Philosoph Hegel hat in seiner schwer lesbaren „Phänomenologie des Geistes“ eine einfache wie logische Formel für das Prinzip „Anerkennung“ gebracht und damit die **Liebe** zwischen den Menschen beschrieben:

A begegnet B, B erkennt sich durch A, A erkennt sich durch B und in diesem Prozess entsteht etwas sich immer weiterentwickelndes Gemeinsames.



Hegel spricht nach vielen Zwischenschritten, in denen er den Bewusstseinsprozess der Anerkennung - auch der Realität gegenüber beschreibt, den Kampf um Anerkennung.

Es ist ein Kampf auf Leben und Tod, um es krass zu formulieren. Denn: Was nicht anerkannt wird, existiert nicht. Was anerkannt wird, wird wahrgenommen und dann erst kann man damit umgehen und darauf reagieren.

Im Kampf um Anerkennung zwischen Herr und Knecht, das Kapitel, das Marx und Engels als politisches Programm für den Kommunismus verwendet haben, beschreibt jedoch keinen Klassenkampf: Sondern den Kampf zwischen dem Herrn, einem Synonym für das autonome Bewusstsein und dem Knecht, dem Synonym für das sich abhängig fühlende ohnmächtige Bewusstsein.

Nun kämpfen diese beiden Bewusstseinsformen miteinander, bis der Mensch, in dem dieser Kampf stattfindet, endlich anfängt zu verstehen, dass wir immer beides zugleich sind: Autonom und abhängig, mächtig und ohnmächtig, ohne Arbeit und frei und mit erdrückender Arbeit und unfrei.

Dieses aus dem Kampf um Anerkennung entstehende Selbst-Bewusstsein ist auch für den inneren Gesundungsprozess im Alltag entscheidend. Ist und bleibt es uns bewusst, dass wir beides sind und können, sind wir auch fähig, Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, sich und andere wahrzunehmen, ist ein Aspekt der seelischen und damit auch körperlichen Gesundheit.

Abgesehen davon wird die Anerkennung, die ein Mensch sich selbst und anderen Menschen wie auch der Realität gegenüber, ein positives Lebensgefühl vermitteln, durch ein „In-Kontakt-Sein“. Mit diesem sich entwickelnden Selbstbewusstsein entsteht auch ein Körperbewusstsein, durch den Kontakt zu sich selbst.

Natürlich kann Anerkennung keine Krankheit verhindern, aber nur durch Anerkennung, durch Erkennen, lassen sich Krankheiten wahrnehmen und behandeln. Das gilt nicht nur für Krankheiten, sondern genauso für Konflikte, von unliebsamen Tatsachen. Werden sie nicht anerkannt, sind die Probleme vorprogrammiert und nicht lösbar.

### ***Was geschieht, wenn nicht anerkannt wird***

Wie erkennen Menschen sich, andere und die Realität? Und welche Umstände und Fähigkeiten spielen eine Rolle, dass jemand nicht nur erkennen, sondern auch anerkennen kann? Anerkennung ist genau genommen nicht möglich ohne Erkennen. **Denn was man nicht erkennt, kann man auch nicht anerkennen.**

Das lässt sich an alltäglich auftauchenden Momenten leicht erklären:

- Wenn ein Ehemann nicht wahrnimmt - erkennt-, dass seine Frau einen neuen Pullover trägt, ist er auch nicht in der Lage, anzuerkennen, wie hübsch dieser Pullover bzw. seine Frau ist. Er hat nicht einmal hingeschaut und sie ist enttäuscht.
- Wenn ein Mitarbeiter sich enorm anstrengt, um einer hohen Leistungsanforderung zu entsprechen, und niemand honoriert die Leistung und das Ergebnis, wird er weder erkannt noch anerkannt.
- In der Politik ist dieses Nicht-Erkennen von Fakten, sozialen Realitäten eine entscheidende Ursache für ungelöste Probleme. Das heißt: Wird etwas (zum Beispiel die tieferen Ursachen eines Konflikte) nicht erkannt, kann es auch nicht bearbeitet werden. Zum Beispiel die Tatsache, dass viele Menschen aus der Bevölkerung „gekränkt“ sind, sich nicht gesehen, nicht berücksichtigt und nicht respektiert fühlen - zu Recht oder zu Unrecht, das spielt in diesem Fall keine Rolle.
- Das Nicht-Wahrnehmen als ein Aspekt des „Nicht-Anerkennens“ ist nicht nur zu demonstrieren in der Medizin, in der Psychotherapie, in der Wissenschaft, in der Politik, sondern immer und überall. Es ist einfach: Wer nicht hinsieht, kann auch nichts ändern. Die Medizin liefert dafür konkrete Beispiele: Wenn eine Frau jahrelang starke Rückenschmerzen hat, und keiner der Ärzte, die sie aufsucht, erkennt, dass Hüft-Arthrose die Ursache ist, folgt daraus, dass auch niemand daran denkt, die Hüfte zu röntgen und zu operieren. Das ist kein von mir ausgedachter Fall, sondern hat so stattgefunden.
- Wenn jemand nicht erkennen will, dass der beste Freund ihn betrügt, weil dies als undenkbar beurteilt wird, kommt die Enttäuschung und der Bruch irgendwann mit Sicherheit.
- Wenn die Politiker nicht erkennen, welche Angst in der Bevölkerung rumort, werden sie auf das Ausagieren von Ängsten (kundgetan durch Proteste, Verweigerungen, Shitstorm, Verdrängungen usw.) nicht angemessen reagieren können. Sie erkennen nicht die psychologischen Wirkmechanismen. Sie reagieren deshalb entweder gar nicht oder falsch. Dieses Nicht-In-Betracht-Ziehen von psychischen Faktoren, ist nicht nur gang und gäbe in der Politik, in der Diplomatie, sondern auch in vielen Wissenschaften üblich.
- Ein Problem hat psychische, psychosoziale Ursachen? Auf die Idee, dass es so sein könnte, kommen nicht nur die Wissenschaftler nicht, die es gewohnt

sind, ihr Fach unter rein materiellen, technischen Aspekte zu bearbeiten, sondern sehr viele Entscheidungsträger/innen.

- Das bedeutet konkret, dass Menschen Menschen als Faktor in dieser Welt nicht in Betracht ziehen, sondern ihre Wahrnehmung und ihr „Erkennen“ auf Sach- und Systemfaktoren begrenzen unter Ausschluß der Erkenntnis, die den menschlichen Faktor betrifft und dessen Rolle im gesamten Geschehen. In den Klimadebatten wird so gut wie immer nur über ökologische, politische, ökonomische und wissenschaftliche Themen diskutiert.

### ***Das Streben und das Bedürfnis nach Anerkennung***

Wie mächtig das Streben und das Bedürfnis nach Anerkennung sind, das kann sich kaum jemand wirklich vorstellen. Darüber wird so gut wie nie geredet, es ist aus verschiedenen Gründen ein Tabuthema. Wehalb? Verlangt jemand direkt Anerkennung, läuft der- oder diejenige Gefahr, sich lächerlich zu machen, für schwach gehalten zu werden oder damit in Verdacht zu geraten, ein mangelndes Selbstwertgefühl damit an den Tag zu legen. Wer würde auf die Idee kommen, zu einem Kollegen zu sagen: Nun nehmen Sie mich doch mal wahr und akzeptieren mich voll und ganz! Ich brauche das! Statt des offenen Bekenntnisses, anerkannt werden zu wollen, wird das Streben auf andere Verhaltensweisen und Haltungen „verlagert“: Zum Beispiel durch Auftrumpfen, Rechthaberei, durch Unterdrückung und Abwertung anderer. All dies sind erprobte Wege, um sich selbst mächtig zu fühlen und sich auf diese Weise etwas zu beschaffen, was andere einem nicht geben. Aber auch das „Sich-Beweisen-Müssen“ durch übermäßige Leistungen, durch Anpassung an (vermeintliche) Schönheitsideale, durch das Ansammeln von Statussymbolen sind Aktionsformen im Kampf um Anerkennung.

Das Bedürfnis nach Anerkennung ist problembehaftet auch aus einem anderen Grund. Das Gefühl von Bedürftigkeit ist subtil, sitzt tief und mit Scham besetzt. Es erinnert, tiefenpsychologisch gesehen, an die Ohnmacht und die Abhängigkeit von den Eltern in der Kindheit. Gerade in der westlichen Leistungsgesellschaft mit den enorm hohen Ansprüchen, mit dem Drang nach individueller Freiheit und Unabhängigkeit, wird die gefühlte Bedürftigkeit zu einer inneren Bedrohung, die abgewehrt werden muß, über welche Wege und Mittel auch immer. So steht der Wunsch nach Anerkennung aus einem Mangelerfahrung, die im Widerspruch steht zu dem Wunsch, sich stark, autonom und unabhängig zu fühlen. Es wundert nicht, dass auf diese Weise Zielkonflikte entsteht, die nur dann aufzulösen sind,

wenn dieser Widerspruch bewusst und bearbeitet wird: Anzuerkennen, dass der Wunsch nach Anerkennung erkannt und akzeptiert wird, um damit konstruktiv umzugehen, statt ihn auszuagieren und zu verschieben.

## **5. Fazit: Alles hat geistigen Ursprung**

In unserem technischen und leider auch enthumanisierten Zeitalter wird die Bedeutung des Menschen und seine Fähigkeit, über ein Bewusstsein zu verfügen, gewaltig unterschätzt. Das Menschenbild, das heute vorherrscht, beinhaltet, dass der Mensch keinen freien Willen hat, weil er entweder durch das limbische System oder/und seine unbewussten Triebe gesteuert wird; oder aber es wird behauptet, alles im Leben eines Menschen sei vorherbestimmt; und schon allein deshalb seien die menschlichen Einflussmöglichkeiten insgesamt äußerst begrenzt. So bedingt wahr diese Aussagen sind, so fatal wirken sie. Sie laden zu einer Resignation ein: Was sollen wir denn schon tun, wenn wir letztlich keinen Einfluss auf uns, auf andere und die Welt haben.

Ich möchte meinen Beitrag mit einem Nachdenken über die menschlichen Potenziale beenden.

- Jeder Mensch verfügt über ein Bewusstsein.
- Jeder Mensch hat mehr oder weniger die Fähigkeit, sich etwas vorzustellen, was noch nicht da ist.
- Unsere gesamte Kultur auf der Erde, ist durch diese menschlichen Fähigkeiten entstanden.

Abgesehen von dieser unbestrittenen Tatsache, sind trotz aller Einwände und Einbrüche in das Verständnis, was Menschen sind und sein können, Menschen geistige Wesen. So wie alles auf dieser Welt einen geistigen Ursprung hat. Wir können statt „Geist“ auch sagen: Information und Energie.

Alle Ereignisse in uns, von uns und in der Natur sind durch Information und Energie gesteuert. Übertragen auf den Menschen können wir das so verstehen: Je nachdem, mit welchen positiven oder negativen Gedanken wir uns in uns beschäftigen, werden diese Inhalte (sprich: Informationen) auf uns und andere wirken. Dieser Wirkprozess spiegelt sich auch wieder in der Resonanz durch und auf Anerkennung: Einfach gesagt: Wer sich anerkennt, kann andere anerkennen. Wer sich wahrnimmt, kann andere wahrnehmen. Wer die Wirklichkeit wahrnimmt, kann auf sie Einfluss nehmen. Das setzt natürlich Selbst-Bewusstsein voraus, das wiederum einen großen Einfluss auf die Gesundheit eines Menschen hat. Selbst-

Bewusstsein nicht im Sinn eines überhöhten Selbstwertgefühls, sondern im Sinn des Sich-Selber-Wahrnehmens. Die Rechnung ist letztlich einfach: Befassen wir uns unentwegt mit negativen Gedanken, Informationen und Gefühlen, verdoppeln wir das Negative. Und umgekehrt gilt das Gleiche: Erkennen wir uns und andere, sehen wir Möglichkeiten und Chance, schaffen wir uns Vorstellungen von einer Zukunft, die wir wollen und nicht erleiden, wird sich diese Haltung positiv auf unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist auswirken, immer mit nüchternem Blick auf das, was ist und werden könnte.