



Philosophisches Kultur Café Ars Vivendi – Das Café der Lebenskunst – im



Bistro Miró, Scharffstraße 5, 42853 Remscheid
Donnerstag, den 15. November 2018 um 18.30 - 20.30 Uhr

Thema des Abends:

Aspekte einer hemmungsreduzierten Erziehung und des ätiopathologischen Hemmungsgeschehens

Oder:

Die Lebenskunst, sich in einer authentischen Weise von den Hemmnissen eines verfehlten Lebens zu befreien

Achtzehnter Teil zu dem übergreifenden Themenbereich „Erwerb von Lebenskompetenzen“

– Arbeitspapier zu einer erörternden Diskussion –

„Die Antriebe des heranwachsenden Menschen sind -nach SCHULTZ-HENCKE- zunächst ungeformt und ungesteuert; sie bedürfen der Lenkung durch die achtsame Erziehung, um eine sozial verträgliche und kulturell adäquate Form zu finden. – Dabei kann es allerdings zu noch unbewältigten Strukturpathologien, Fehlsteuerungen und Symbiosen, maladaptiven und dysfunktional gewordenen Schemabildungen, Abwehrhaltungen, Verdrängungen, Verleugnungen, sowie zu den besonders schwierig zu erkennenden und unbewussten Antriebsauslösungen kommen“.

Man muss als Erzieher davon ausgehen, dass es nicht in jedem Falle -vom Kinde her gesehen- gleich günstige Voraussetzungen für das pädagogische Einwirken auf das kindliche Expansionsbedürfnis gibt.

Die Unterschiede zwischen den Entwicklungsvoraussetzungen ergeben sich naturgemäß aus den beiden großen Lebensbereichen der hereditären (ererbten) und der psycho-sozial vermittelten Einflüsse auf die epigenetische und/oder ontogenetische Entwicklung des Kindes. – Die häufigsten Erschwerungen für die Erziehungsaufgaben der primären Bezugspersonen, zumeist der Eltern, können aus drei vage bestimmbar Anlagequellen fließen:

(a) Möglicherweise kann bei manchen Kindern eine *Hypersensibilisierung* angenommen werden. Solche Kinder sind reizbarer als andere und sind stärker für Angst und Verstimmungen anfällig. – Nimmt die Erziehung nicht darauf Rücksicht, dann treibt sie solch zarte Wesen in die Gehemmtheit hinein. Sie benötigen besonders viel emotionale Wärme und auch eine expansiv motivierte Ermutigung, um sich dem Leben aktiv zu stellen.

(b) Andere Kinder wiederum neigen zur *Hypermotorik* aufgrund ihres überdurchschnittlichen Bewegungsdranges. – Leicht phlegmatische Kinder haben es in unserer „bewegungsfeindlichen“ Kultur besser innerhalb der Einengungen, welche die Zivilisation fast zwanghaft uns allen auferlegt. – Der Hypermotoriker jedoch stößt allenthalben auf Schranken, wodurch sich viele pädagogische Konflikte hier entzünden, gefolgt von Strafen und Liebesentzug. So ist auch hierdurch der Hemmungsvorgang sehr wahrscheinlicher „begünstigt“.

(c) Noch schlimmer ist das Schicksal von Menschenkindern, die zur *Hypersexualität* disponiert sind. – Weil das sexuelle Bedürfnis der Menschen sehr unterschiedlich ist, kann man bei Erwachsenen Fälle beobachten, die drei Mal pro Tag Koituswünsche empfinden und praktizieren – andere begnügen sich mit einem Koitus in drei Monaten.

Angesichts solcher hypersexuellen Unterschiede in unserer sexualfeindlichen (verdrängenden, verleugnenden und verneinenden) Kultur ist es nicht verwunderlich, wenn der ganze Apparat der Verdrängungen, Verleugnungen, der Enttäuschungen, Schuldgefühle, intrapsychischen und interpersonellen Konflikten mit ihren neurotischen und psychosomatischen Symptombildungen auf sie hemmend einwirkt. – Sie werden entweder mit subtiler Gewalt und/oder mit Hilfe von „Ideologie“ erzogen, bzw. „verstümmelt“, was fast immer neurotische Folgen nach sich ziehen oder kümmerliche Perversionen und Paraphilien mit sich bringen wird. – Natürlich können sich auch bei einem Kinde gleich zwei bis drei genetische oder sozial vermittelte Varianten einstellen: man kann sowohl hypersensibel als auch hypermotorisch und hypersexuell sein. – Viele massive Erziehungsfehlschläge stellen sich bei solchen „schwierigen Kindern“ ein, die besonders viel Verständnis und Empathie von Seiten ihrer Erzieher fordern.

Alle derartig komplizierten Dispositionen können jedoch entschärft und in kulturell wertvolle Einstellungs- und Verhaltensmodalitäten umgewandelt werden, wenn die Erziehung gut, hemmungsreduziert, antriebsfreundlich und liebend geduldig ist. – Vor allem die konstante Liebe der Erwachsenen trägt viel dazu bei, besonders die Antriebe zu steuern und sie zu sozialisieren, zumal das spätere Lebensschicksal des Kindes immer auch von der Vernunft und Reife seiner Eltern abhängt. – Diese Reife lässt sich ständig ggf. noch -wie schon oftmals in den bisherigen Seminarworkshops erwähnt- durch bewusst initiierte und gelingende Prozesse des sog. autodidaktisch- oder auch therapeutisch organisierten und authentisch generierten „Reparenting“ erwerben, bzw. erweitern! – Die bisherige psychoanalytische Neurosenlehre postulierte seinerzeit, zumindest in ihren Anfängen, dass bestimmte Traumata als sogenannte „Ursachen“ für Gemütkrankungen maßgeblich waren. Inzwischen wurde man sich nach und nach klar darüber, dass nicht nur unbedingt vereinzelte schwere „Verletzungen“ für die Störungen des Seelenlebens haftbar gemacht werden müssen; viel häufiger sind lang andauernde, hemmende Einflüsse in Form „atmosphärischer Einwirkungen“, die oftmals weitreichendere Folgen haben, als die genau umschreibbaren, lokalisierbaren Traumatisierungen. – Als solche „Langzeit-Hemmungsfaktoren“ nennt SCHULTZ-HENCKE in erster Linie eine verwöhnende oder harte und strenge Erziehung, wobei die Lieblosigkeit als eine Form der Härte verstanden werden muss. Wo immer Kinder entweder in einem „Treibhausklima“ oder bei einem Übermaß von „Autoritativismus“ und „Gefühllosigkeit“ aufwachsen, erhalten sie zu wenig Ermutigung für ihre Zuwendung zur Welt. Sie müssen sich in sich selbst verkapseln und werden nicht frei und unbefangene ihre spontanen Wünsche und Bedürfnisse anmelden lernen. – Eigentlich ist Verwöhnung, z.B. durch die ständigen initiativen Akte einer „Helicopter Mutter“, auch eine indirekte Art von Härte; wenn nämlich die Kinderstube alles und jedes „erlaubt“, dann wird das Kind eines Tages auf die ganz andersartigen Verhältnisse der interpersonellen Wirklichkeit mit Erschütterung und Nicht-Begreifen reagieren. War zuerst „pädagogische Weichheit“ im Spiel, dann liefert die spätere „durchschnittliche Realität“ die entsprechenden Härten nach. – Auf die immerwährende weiche und verzärtelnde „Ungehemmtheit“ und Geborgenheit des Elternhauses folgt dann die mehr oder minder schwere „Gehemmtheit“ im Alltagsleben. – Ob nun „Wechselbad-Pädagogik“ oder Einseitigkeit in der einen oder anderen Richtung stattfindet: das Kind erhält keine angemessene Förderung und wird auf sich zurückgeworfen. Es entwickelt sich eine Schwäche der Gesamtpersönlichkeit, die am Ausfallen der an sich normalen Expansivreaktionen erspürbar wird. – An die Stelle derartiger Antriebserlebnisse spricht SCHULTZ-HENCKE von sog. „Lücken im Seelenleben“; – Dort, wo etwas Antriebsinitiiertes erwartet wird, ist einfach „nichts“, z.B. im Sinne einer erlernten unbewussten Hilflosigkeit oder „Tunnelblicke“, wie auch eines „falschen Selbst“, die eine diffuse Verängstigung anstatt von geäußerten Bedürfnissen verursachen. – Die Angst ist der große „Lückenbüßer“ in der menschlichen Psyche. Dort, wo eine normale expansive und authentische Entfaltung fehlt, machen sich Furcht und Angst breit. – Eine mögliche Abhilfe solche Prozesse wäre außer dem groben „Gehemmtsein“ (etwa Schüchternheit) die Erkenntnis der „feineren Antriebshemmungen“, die oftmals eine schicksalhafte Bedeutung erlangen. Ist ein wesentlicher Antrieb gehemmt, so fallen nicht nur Bedürfnisspannungen aus, sondern auch Gedanken, Erinnerungen, Gefühle, Wahrnehmungen, Handlungen, Fertigkeiten, Lebenskompetenzen usw. Somit ist ein ganzes „Seelenkompartiment“ blockiert, und die entsprechende generalisierte Gehemmtheit breitet sich über die Gesamtpersönlichkeit aus.

SCHULTZ-HENCKE (er gilt als der Begründer der Neo-Psychoanalyse) hat wohl richtig gesehen, dass ein entscheidender Befund bei Neurotikern und „Normalen“ das **Hemmungsphänomen** ist; eine Zeit lang wollte er dem auch Rechnung tragen durch eine Umbenennung der traditionellen Psychoanalyse in den **Begriff der „Desmolyse“** (Lösen von Fesseln; desmos; griech. bedeutet „Fessel“); aber er hat sich dann doch für den „Firmennamen“ **Neo-Psychoanalyse** entschieden, zumal dieser Ausdruck verständlicher und eingängiger ist. – *Da nun aber Antriebe Naturfaktoren im Menschen sind, (ähnlich wie dysfunktional gewordene oder maladaptive Schemata), lassen sie sich niemals ganz austreiben und zurückdrängen. Wo sie entfaltungsgeschädigt sind, bleiben „Sprengstücke“ erhalten, die dann und wann ins Bewusstsein einbrechen.* Auch bildet sich aus verstümmelten Antrieben ein „Sammelsurium“ von Angst besetzten „Haltungen“, die flottierenden Charakter haben, das heißt, sie füllen in diffuser Weise das Vorbewusste oder auch das aktuell wirksame Bewusstsein mit all seinen Entfaltungs- und Entscheidungsmöglichkeiten aus.

„Der gehemmte Mensch ist fasziniert und/oder ausgeliefert an die Inhalte seiner Hemmungen. – Er kreist um seine „Lücken“, kann sie aber allzu oft nicht schließen, weil sie von ihrer Natur her unbewusst sind.“

SCHULTZ-HENCKE unterscheidet zwischen **gesunden und neurotischen Haltungen oder Haltungsgefügen**. – Erstere sind angstfrei, zielsicher und wertorientiert; in den letzteren spielen Angstvermeidung und Sicherheit die Hauptrollen.

Frage und These zur Diskussion:

*„Welche eigenen und hemmungsbelastenden Erfahrungen erkennen Sie aus Ihrer Kindheit – und wie bewältigen Sie diese?“
„Die Frage nach dem Wesen des Menschen kann man zwar wissenschaftlich stellen, aber man muss sie liebend beantworten“*

– Ludwig Binswanger –

Referent und Moderator: Karl-Heinz Bockers; Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf



Philosophisches Kultur Café Ars Vivendi – Das Café der Lebenskunst – im



Bistro Miró, Scharffstraße 5, 42853 Remscheid
Donnerstag, den 15. November 2018 um 18.30 - 20.30 Uhr

Thema des Abends:

***Einige Aspekte und Fragen mit ihrem Hinweis-Charakter zur bewussteren Klärung
und Bewältigung der zumeist unbewussten ätiopathologischen Gehemmtheiten***

Oder:

Die Lebenskunst, sich in einer authentischen Weise von den Hemmnissen eines verfehlten Lebens zu befreien

Achtzehnter Teil zu dem übergreifenden Themenbereich „Erwerb von Lebenskompetenzen“

– Thesenpapier zu einer erörternden Diskussion –

- (1) Lernen, die persönlichen ätiopathologischen Gehemmtheiten mit ihren Hemmnissen des eigenen Lebens zu erspüren!
- (2) Lernen, die bewusst gewordenen Hemmnisse und die ätiopathologisch bedingten Gehemmtheiten mit ihren destruktiven Haltungen einem authentisch organisierten Einstellungswandel und einer ebenso authentischen Autonomie zuzuführen.
- (3) Intensivierung der Suche nach Gehemmtheiten, den entwicklungshinderlichen Blockaden, schädlichen Symbiosen, maladaptiven- und dysfunktional gewordenen Schemata und ihre destruktiv gewordenen Strukturpathologien auflösen.
- (4) Welche persönlichen Antriebe -seit Ihrer Jugend- wurden seinerzeit geblockt und/oder negativ sanktioniert, bzw. missbilligt und ggf. bestraft?
- (5) Welche früheren und aktuellen Wünsche mit Ihren realen Visionen und Utopien konnten noch nicht umgesetzt werden? Welche Hemmnisse vereiteln z.Zt. die verfehlten/ungelebten- bzw. die noch unbewältigten Dimensionen Ihres Lebens?
- (6) Welche Bedenken oder „Werte“ und der inzwischen unzeitgemäßen Grund- und Glaubenssätze halten Sie heute für überholt, obwohl Sie sich in Ihrem unbewussten Entscheidungsverhalten noch selbst belastend danach richten?
- (7) Vor was und in welchen Situationen haben Sie heute noch Angst bzw. Furcht; warum und in welchen Situationen?
- (8) Zu welchem Kind-Typus fühlen Sie sich heute noch zugehörig; und welcher Kind-Typus prägt noch heute Ihre unbewusste Einstellung und Ihr entsprechendes Verhalten? (Hypersensibel/Hypermotoriker/Hypersexuell/oder alle)
- (9) Welchen subtilen unmerklichen psychischen/physischen Gewalteinflüssen waren Sie und sind Sie noch heute ausgesetzt?
- (10) Sind Sie ideologie-, säkular- oder religiös orientiert erzogen und erkennen Sie diesbezügliche Blockaden, maladaptive-/dysfunktional gewordene Schemata, Ihre Hemmnisse und die ätiopathologisch generierten Gehemmtheiten?
- (11) Waren Sie manchmal geneigt, gewisse Affinitäten zu Zwangs- und Suchtneigungen oder zu unethischen/unmoralischen Verhaltensweisen, Perversionen oder zu Paraphilien außerhalb Ihres „normalen“ Werte- und Grenzensystems in Ermangelung Ihrer notwendigen Authentizität, bzw. Autonomie zu entwickeln?
- (12) Gibt oder gab es eindeutige traumatische Ereignisse, oder/und dauerhaft hemmende destruktive, „atmosphärisch“ gefärbte Restriktionseinflüsse aus Ihrem sozialen Umfeld und Ihrem Lebensstil? – Bei welcher Gelegenheit und wozu wurden Sie bestraft; z.B. körperlich; psychisch; mit Demütigung, Geborgenheits-, Liebes- und/oder Zuwendungsentzug?
- (13) Hatten Sie des Öfteren ein schlechtes Gewissen? – Sind Sie in Ihrer Einstellungsentwicklung tendenziell authentisch oder überwiegend fremdbestimmt organisiert? – Sind Sie mit sich selbst psychosozial und sozialverträglich „im Reinen“ ? – Folgen Sie tendenziell und sozialisationsbedingt eher einem „falschen“- oder einem „authentisch“ generierten Selbst?
- (14) Glauben Sie, bestimmte verfehlte Haltungen, Dinge oder „unmoralische“ Verhaltensweisen bereuen zu müssen?
- (15) Hatten Sie oftmals Schwierigkeiten, sich selbst aus Ihrer sozial bezogenen Sichtweise heraus betrachtend, regelkonform und zuverlässig, bzw. pünktlich zu verhalten? – Schieben Sie des Öfteren unangenehme Sachverhalte gerne auf?
- (16) Welche bislang verfehlten und ungelebten Sehnsüchte und/oder Wünsche/Visionen/Utopien wurden Ihnen verwehrt oder ausgedredet? – Haben Sie inzwischen erkannt wie wichtig es ist, des Öfteren auch einmal „NEIN“ zu sagen?

- (17) Wurden Sie kontinuierlich, und nicht nur sporadisch geliebt und/oder Selbstwert steigernd gelobt? – Wann hatten Sie öfters dysphorische / melancholische / depressive / Wut / ängstliche und/oder Hass erfüllte Stimmungen?
- (18) Hegen und pflegen Sie manchmal sozial vermittelte persönliche Erwartungen, die für Sie weder authentisch noch sozial verträglich sind? – Wie erklären Sie sich Ihre zugrunde liegenden unauthentischen Motive zu solchen Erwartungen?
- (19) Durch welche seinerzeit erlebten positiven und negativen Einflüsse wurde Ihr ursprünglich positiv erlebter Gemütszustand bzw. Ihre bislang erworbene Geborgenheit oftmals hemmend beeinträchtigt oder infrage gestellt?
- (20) Praktizierten Sie manchmal z.B. ein autodidaktisches oder therapeutisch generiertes „Reparenting“, „Flow“, Meditation, Yoga, Autosuggestion oder ähnliche Stress minimierende Modalitäten? – Was hindert Sie aktuell daran, so fortzufahren?
- (21) Gab oder gibt es noch mehr oder minder schwere körperliche-, bzw. psychische Verletzungen i.S. von unbewältigten Viktimisierungen in Ihrem Seelen- und Körpererleben? – Respektieren Sie regelmäßig Ihre selbst gesteckten Grenzen?
- (22) Welche besonderen Wünsche und Erwartungen, bzw. reale Utopien hatten Sie in Ihrer Pubertät und Adoleszenz?
- (23) Gab oder gibt es ständig Phasen der Gefühls-, Bindungs-, Sprach- und Lieblosigkeit? – Haben Sie ein gesundes, autonomes und authentisch generiertes Selbstvertrauen? – Welches Selbst- / Fremdbild erkennen Sie bei sich, bzw. durch andere?
- (24) Gab oder gibt es besonders intensive Verwöhnungseinflüsse; z.B. durch eine Sie dominierende „Helicopter Mutter“ oder durch Ihren Lebenspartner? – Waren Sie manchmal Opfer von suggestiven Einflüssen oder Reviktimisierungen?
- (25) Gab es oftmals Tendenzen zu „Kalkül“ gemäßen Verzärtelungen und plötzlichen Zuwendungs- und/oder Stimmungswechseln? – Gab es paradoxe- oder inkonsistente und Sie irritierende sog. „Doublé-bind“ - Einflüsse?
- (26) Gab es in Ihrer Kindheit und Jugend häufig Phasen von lustvoll erlebten und ausgelassenen „Ungehemmtheiten“ ?
- (27) Gab es des Öfteren auffällige Reaktionen aus Ihrem sozialen Umfeld auf Ihre an sich normalen „Expansionsaktionen“?
- (28) Haben Sie sog. „Lücken“ in Ihrem Seelenleben nach dem „nicht-Expandieren-können“ wahrgenommen, die zwar oft erst später erkannt, aber mit Frustration und/oder Angst bzw. Aggression/Selbsthass erfüllt wurden?
- (29) Was unternehmen Sie, wenn Sie sich hilflos fühlen? – Gibt es mehrfach erlebte unerklärliche „Tunnelblick“-Erfahrungen? – Sind Ihnen Ihre bislang unbewussten Neurosen bewältigend gelungen? – siehe u.a. Arbeitspapier 11/2018
- (30) Wenn Ihr Antrieb manchmal gehemmt erlebt wurde – entstanden dann auch sog. „Bedürfnisspannungen“ (welcher Art?), die z.B. mit Verdrängungen/Vermeidungen/Verleugnungen/Abwehrhaltungen/Abwehrmechanismen/Angst- und/oder stofflichen bzw. nichtstofflichen Süchten vordergründig und pseudomäßig versucht wurden zu „stillen“ ?
- (31) Wie erkennen, behandeln und bewältigten Sie heute normalerweise die erkannten „Lücken“ in Ihrem intendierten und erlebten „Expandierungskontinuum“? – Verfügen Sie über eine angemessene, für Sie akzeptable Frustrationstoleranz?
- (32) Können Sie etliche aktuell wirksame, Sie z.Zt. noch unbewusst blockierende, bzw. hemmende „Fesseln“ benennen?
- (33) Gab es etliche sog. „emotionale- bzw. mentale“ „Achterbahnfahrten“? – Fühlen Sie sich schnell überfordert?
- (34) Sind Sie gemäß Ihrer Gesinnung tendenziell eher ein Misanthrop oder ein Philanthrop? – Woran liegt das aktuell?
- (35) Können Sie über Ihre „Expansionslücken“ mit den Ihnen vertrauten Menschen vorbehaltlos und angstfrei sprechen?
- (36) Welche „Langzeit-Hemmungsfaktoren“ befinden sich noch in Ihrer Seele, die kaum erspürbar sind; und wie werden diese durch Sie selbst authentisch bewältigt? – Gönnen Sie sich eine hinreichende Muße/Meditation/Autosuggestion/Flow?
- (37) Gab es über einen gewissen Zeitraum hinweg lang andauernde „atmosphärische“ psychosoziale Einwirkungen auf Ihre Psyche und auf Ihren Körper im Sinne von Demütigungen, Viktimisierungen und „traumatisch“ empfundenen Gefühlen?
- (38) Welche „normalen“-, expansiven-, und authentisch erlebten negativen Erfahrungen möchten Sie sofort bewältigend angehen; möglichst mit einer klar strukturierten Prioritätenauflistung in einer Nomenklatur? Das Wichtigste zu erst!
- (39) Kennen Sie in differenzierter Weise Ihr realistisches Selbstbild und Ihren aktuell gelebten, authentischen Lebensentwurf für die Gegenwart und Zukunft zu Ihrem bislang noch verfehlten bzw. ungelebten Leben; und welche real-utopischen und authentisch generierten Zielvorstellungen und Pläne beabsichtigen Sie in Kürze beginnend umzusetzen?
- (40) Worauf führen Sie Ihre intrapsychischen, interpersonellen und hemmungsbedingten Konflikte mit sich selbst und Ihren Mitmenschen überwiegend zurück? – Existieren bei Ihnen noch ungelebte Wünsche zu einer intrinsisch motivierten Lebensfreude, bzw. zu einem noch weiterhin zu optimierenden euthymen Lebensstil einer emanzipierten Lebenskunst?

Fragen und These zur Diskussion:

„Welche eigenen und hemmungsbelastenden Erfahrungen erkennen Sie noch heute aus Ihrer Kindheit/Adoleszenz/Jugend und wie bewältigen Sie diese aktuell? – Woran erkennen Sie Ihre heutigen und persönlichen Schwierigkeiten?“

„Die Frage nach dem Wesen des Menschen kann man zwar wissenschaftlich stellen, aber man muss sie liebend beantworten“

– Ludwig Binswanger –

Referent und Moderator: Karl-Heinz Bockers; Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf