



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



Bistro Miró, Scharffstraße 5, 42853 Remscheid
Donnerstag, den 20. Dezember 2018 um 18.30 - 20.30 Uhr

Thema des Abends:

Die destruktiven Folgen der entstandenen ätiopathologischen Gehemmtheiten

Oder:

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

Neunzehnter Teil zu dem übergreifenden Themenbereich „Erwerb von Lebenskompetenzen“

– Thesenpapier zu einer erörternden Diskussion –

„Wenn das Expansive oder auch das „Es“ des Menschen oftmals gehemmt wird, so hat dies weitreichende Konsequenzen für die Entwicklung der psycho-sozialen Einstellungsstruktur und der weiteren Gestaltung seiner Gesamtpersönlichkeit.

Der antriebsgehemmte Mensch entwickelt regelmäßig den Charakterzug einer phlegmatisch anmutenden Bequemlichkeit. – Seine gesamte physische und psychische Aktivität ist zumeist gedämpft, vor allem im Bereich der Hemmungssphäre“

Man erinnere sich nur an brave, stille und häusliche Kinder, die der Stolz der Eltern sind; *sie haben durchweg gute Chancen, neurotisch zu werden. – Natürlich steckt in dieser Vorliebe für das Bequeme auch eine gewisse Mutlosigkeit. Was als ein „naturgegebenes“ Phlegma erscheint, ist zumeist das Resultat von Entmutigung, Hemmung, Angst und Gewöhnung, andere machen zu lassen. Zu diesem Strukturbild gehört ebenfalls ein gerütteltes Maß an einer auffälligen „Verantwortungsscheue“ und einer mangelnden Selbst- und Zivilcourage.*

Erst beim Freizeitverhalten wird unter Umständen der „Phlegmatiker“ erkennbar; ebenso wenn man die Themen „Liebe“ und „Selbstentfaltung“ in Betracht zieht, kann man kaum zweifeln, *ob nicht Initiative oder Nicht-Initiative vorliegen. – Das Gegenstück zur Bequemlichkeit sind die Riesenerwartungen im Sinne von Ansprüchen, die der Gehemmte offen oder geheim an seine Umwelt heranträgt.*

Je neurotischer und gehemmter ein Mensch ist, umso mehr will er „haben“ oder „sein“, ohne sich dafür anstrengen zu müssen; er will gelten ohne dafür zu leisten. Es soll ihm alles in den Schoß fallen, und andere sollen sich bemühen, ihm das Leben zu erleichtern.

Spielen die Mitmenschen in diesem schlechten Spiel nicht mit, dann entstehen interpersonelle Animositäten, Ressentiments, Ärger und Wut. Auch mit „Trauer“ kann man diese Frustrationen abreagieren, die allzu oft letztlich in die Melancholie oder sogar in die Depression führen.

In einer eventuell notwendigen Psychotherapie soll dann der Therapeut die bislang versäumte ganze „Aufräumungs- und Entwicklungsarbeit“ vollbringen; *der Patient will „von selbst“ gesund werden. Völlig fremd ist ihm mitunter der Gedanke, dass hierzu die Mühe der Selbsterkenntnis, der Arbeit am Charakter und der „seelischen Wandlung“ notwendig ist. – Oft sind Hemmung, Bequemlichkeit und Riesenerwartungen so ineinander „verfilzt“, dass SCHULTZ-HENCKE mit Recht von einer „Hemmungs-Trias“ spricht.*

Diese zieht erfahrungsgemäß weitere psychische, bzw. psychiatrische Störungsbilder mit ihren symptomatischen Folgeerscheinungen nach sich, die auch die komplexen Therapien der Neurosen so langwierig und umständlich machen, vor allem die ansonsten so äußerst hilfreiche und autodidaktisch initiierte Strategie eines dann wahrhaft und unbedingt notwendigen authentisch initiierten Einstellungswandels, wie z.B. ein therapeutisches- oder ein autodidaktisch zu organisierendes „Parenting“.

Bequem-anspruchsvolle Menschen gelangen auch nicht dazu, eine für sie *effiziente, günstige mentale und pragmatisch wirksame „Arbeitstechnik“* aufzubauen.

Darum sind sie meistens in ihren Beruf nicht allzu erfolgreich, wie sie von ihren Dispositionen, Talenten und Chancen her sein könnten. – ***Da nun das Arbeitsleben eine der wichtigsten Quellen der Selbstwirksamkeit, einer zuversichtlichen Selbstwirksamkeitserwartung und der Selbstachtung ist, entbehren sie die diesbezügliche Stütze zu ihrem Selbstwertgefühl. – Sie haben Grund und Anlass, sich „minderwertig“ zu fühlen. Ihre Einstellung wird inkonsistent und zumeist psychosozial unverträglich, ihr Wissen und ihre Lebenskompetenz bleibt lückenhaft, und ihr dilettantisches „Können“ lässt zumeist und überall zu wünschen übrig.***

Und doch sind sie prestigehungrig, aber „die böse Welt“ ist nicht bereit, ihnen Anerkennung für nichts zu geben, so dass auch dies zur Verstärkung und Verewigung der ursprünglich erworbenen Hemmnisse führt.

Weil ein Großteil unseres Glücks und unserer Zufriedenheit im Leben auch von der richtigen Beurteilung und Behandlung durch unsere Mitmenschen abhängt, versäumt der gehemmte Mensch auch hier viele für ihn entscheidende Lernmöglichkeiten, da er in sich selbst verstrickt ist und „aus dem Inneren nicht nach draußen kommt“. – Er erwirbt daher zu wenig an Menschenkenntnis, und es stört ihn meistens empfindlich, so dass er zu weit weg von den anderen ist: Er möchte an sie herankommen, aber dazu fehlen ihm Voraussetzungen aller Art; vor allem trennt ihn die Angst von der Umgebung. – Ebenso ist der Blick des ängstlich-wünsche-erfüllten Menschen besonders stark und extrem „subjektiv“; Die Franzosen sagen z.B. :

„Jeder glaubt besonders gern, das was er fürchtet und das, was er wünscht.“ – Kurzum:

„Jeder Neurotiker und Psychotiker lebt in einer illusionären, fiktiven und menschlich verfehlten Welt“.

So meint er allenfalls, dass alle und jeder ihn mütterlich versorgen müssen, dass ihm das Leben keine Verluste und Niederlagen bereiten darf, dass ihm Ehre und Ruhm „gratis“ zuteil werden müssen, und dass man ihn lieben soll, weil er die Liebe so sehr „benötigt“. – Das schon von SIGMUND FREUD hervorgehobene feindselige Verhältnis zur Wirklichkeit in allen Neurosen wird aus diesen Wunschvorstellungen heraus erklärbar; denn die Realität ist widerspenstig gegen alle Unproduktiven und Maßlosen; schon die Tätigen und Maßvollen haben bereits viel am „Widerstands-Charakter der Welt“ zu leiden.

Es wäre noch etwas besonders Wichtiges zu ergänzen, weil der **„Mensch als ein „geistiges Wesen“** seine Gehemtheit nicht nur in der Sphäre der Antriebe und seiner Charaktermerkmale zum Ausdruck bringt, sondern auch in seine **Ideologie und in der Weltanschauung**, zu der er sich bekennt. – ***Zu jeder Hemmung gehört also auch ein mehr oder minder „geistiger Überbau“, der das gebremste Antriebserleben rechtfertigt und im Sinne einer Konsolidierung in seinem Bestand festigt und sichert.***

So wird etwa der oralgehemmte Menschentyp eine „Theorie der Anspruchslosigkeit“ vertreten, die er ohne weiteres in die überlieferten christlichen Religionen einfügen kann; analgehemmte Charaktere, denen das Hingeben oder Behalten schwerfällt, postulieren Ideologien der Sparsamkeit oder Ausgabefreudigkeit (aus „volkswirtschaftlichen Gründen“!); unter den Aggressionsgehemmten finden sich lautstarke Revoluzzer und Anhänger von „Law and Order“; und die Sexual gehemmten schließlich träumen sich verklärend in jene Zeiten zurück, in denen „der Großvater die Großmutter“ heiratete; oder sie befinden sich unter den „Enthemmten der Gegenwart“, bei deren exzessivem Liebesleben man unter der Decke ihrer vermeindlichen „Freizügigkeit“ noch alle alten Hemmungsstrukturen des eigenen Lebens am Werke sieht.

Für den genauen Betrachter jedoch hat die „sexuelle Revolution“, die von den einen gerühmt und von den anderen beklagt wird, noch gar nicht stattgefunden! – Das Gehemmtsein hat lediglich seine Äußerungsformen geändert, und das dürfte gewiss noch keinen besonders großen Fortschritt bedeuten.

Da nun die Hemmungsstrukturen so komplex und vielgliedrig sind, darf man nicht erwarten, sie in einer auf ihr aufruhenden Neurose schnell und mühelos beseitigen zu können. – Jedenfalls macht es m.E. einen großen Sinn, sich allen Hemmnissen mit Verve und Zuversicht bewältigend zu stellen!

SCHULTZ-HENCKE vergleicht jede Neurose mit einem Tropenbaum, der nicht nur mit Erdwurzeln im Boden verankert ist, sondern auch Luftwurzeln hat, die ihm zusätzlich Halt geben. Das „Ausgraben“ oder Erinnern des Kindheitstraumas allein hilft wenig („Stamm durchsägen“): ***man muss auch alle Folgeerscheinungen mit ihren neurotischen Derivaten und den zugrunde liegenden Störungsbildern durcharbeiten („Luftwurzeln kappen“).***

Frage zur Diskussion:

„Welche bisherigen, bzw. aktuellen persönlichen Folgen und/oder „Lücken“ sind Ihnen bewusst geworden und in welchem Modus konnten Sie diese bewältigen?“

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