

Dokumentation

Frankfurt am Main ■ 30. September 2008

www.epd.de

Nr. 41

Depression. Zum Umgang mit der Volkskrankheit

Diese Dokumentation bietet eine Zusammenstellung von teilweise überarbeiteten Vorträgen, die auf einer Tagung der Evangelischen Akademie zu Berlin im Juni gehalten wurden.

Impressum

Herausgeber und Verlag:
Gemeinschaftswerk der
Evangelischen Publizistik (GEP)
gGmbH
Anschrift: Emil-von-Behring-Str. 3,
60439 Frankfurt am Main.
Briefe bitte an Postfach 50 05 50,
60394 Frankfurt

Direktor:
Jörg Bollmann
Verlagsleiter:
Frank Hinte
epd-Zentralredaktion:
Chefredakteur: Dr. Thomas Schiller

epd-Dokumentation:
Verantwortlicher Redakteur
Peter Bosse-Brekenfeld
Tel.: (069) 58 098 -135
Fax: (069) 58 098 -294
E-Mail: doku@epd.de

Der Informationsdienst
epd-Dokumentation dient der
persönlichen Unterrichtung.
Nachdruck nur mit Erlaubnis und
unter Quellenangabe.

Druck: druckhaus köthen

■ Depression

Die vorliegende Dokumentation ist eine Zusammenstellung von teilweise überarbeiteten Vorträgen, die auf einer Tagung der Evangelischen Akademie zu Berlin im Juni dieses Jahres gehalten wurden. Die Tagung stand unter dem Titel: »Depression – Zum Umgang mit der Volkskrankheit«.

Erfolg, Glück, Selbstverwirklichung und Eigenverantwortung sind Ansprüche in einer hoch entwickelten Gesellschaft, die mehr oder weniger jeder für sich selbst übernimmt. Aber nicht jeder kann diesen Ansprüchen gerecht werden. Nicht jeder fühlt sich in der Lage, die Freiheit der Wahl und der eigenen Entscheidung produktiv zu nutzen. Durch die Befreiung des Subjekts aus überkommenden Zwängen ist zwar, nach Alain Ehrenberg¹, ein Teil der Neurosen zurückgegangen. Stattdessen aber zeigen

immer mehr Menschen Symptome der Überforderung. Sie reagieren mit Ängsten, Antriebschwäche, psychosomatischen Beschwerden und Suchtverhalten. Der Konsum an Antidepressiva ist sprunghaft gestiegen.

In den letzten Jahren haben die Medien über beunruhigende statistische Befunde berichtet. In zehn bis fünfzehn Jahren wird die Depression die weltweit zweithäufigste Erkrankung sein, gleich nach den Herz-Kreislauf-Krankheiten. Die WHO geht von 121 Millionen depressiv Kranken aus. In Deutschland sollen es vier bis fünf Millionen sein. 80 Prozent von ihnen haben Suizidgedanken. Der Anteil depressiv erkrankter Frauen ist etwa doppelt so hoch wie der der Männer.

Nicht nur die Krankenkassen, für welche die Depression als Kostenfaktor relevant zu Buche

schlägt, muss sich über diese Entwicklung Sorgen machen. Die Zunahme an Depressionen, mit all ihrem fließenden Übergängen in Form von depressiven Verstimmungen und dauerhafter Erschöpfung wird langfristig auch Auswirkungen auf unsere Kultur und überhaupt die Gestaltungskraft, Risikobereitschaft und Dynamik unserer ganzen Gesellschaft haben.

Diese Überlegungen waren der Anlass für die Evangelische Akademie zu Berlin, im Rahmen einer interdisziplinären Tagung den Ursachen von Depression auf den Grund zu gehen. Da es sich um ein sehr komplexes Thema handelt, beschränkten wir das Programm auf einen bestimmten Teil des Ursachengefüges. (*Ulrike Poppe und Simone Ehm, Seite 4*)

Quellen:

Depression. Zum Umgang mit der Volkskrankheit.

Tagung der Evangelischen Akademie zu Berlin, Schwanenwerder, 6.-8.6.2008

Aus dem Inhalt:**Depression. Zum Umgang mit der Volkskrankheit**

- ▶ Ulrike Poppe und Simone Ehm:
»Einleitung« 4

Beiträge zur Tagung

- ▶ Dr. Peter Schönknecht und Prof. Dr. Ulrich Hegerl:
»Der ‚erschöpfte‘ Mensch – Depressionen erkennen und behandeln« 6
- ▶ Dr. Christof Renfert:
»Melancholie als Kulturanthropologische Kategorie« 9
- ▶ Prof. Dr. Hans-Joachim Busch:
»Unbehagen oder Depression? Psychoanalytisch-sozialpsychologische Aspekte der spätmodernen Gesellschaft« 12
- ▶ Prof. Dr. Beate Mitzscherlich:
»Wurzeln schlagen. Mobilitätsanspruch und Sehnsucht nach Beheimatung« 18
- ▶ Prof. Dr. Marianne Gronemeyer:
»Der Zwang zur Eile« 23
- ▶ Dr. Gert Beelmann:
»Psychische Belastungen und Stressfaktoren im prekären Arbeitsmarkt« 28
- ▶ Prof. Dr. Reiner Keupp:
»Wege aus einer erschöpften Gesellschaft« 33
- ▶ Prof. Dr. Bruno Hildenbrand:
»Resilienz: Was macht den Einzelnen in Zeiten der Beschleunigung stark?« 42
- ▶ Sonja Müseler:
»Depressive Menschen begleiten – Erfahrungen aus der Telefonseelsorge« 49

Einleitung

Von Ulrike Poppe und Simone Ehm

Depression. Zum Umgang mit der Volkskrankheit. Tagung der Evangelischen Akademie zu Berlin, Schwanenwerder, 6. – 8. 6. 2008

Die vorliegende Dokumentation ist eine Zusammenstellung von teilweise überarbeiteten Vorträgen, die auf einer Tagung der Evangelischen Akademie zu Berlin im Juni dieses Jahres gehalten wurden. Die Tagung stand unter dem Titel: »Depression – Zum Umgang mit der Volkskrankheit«.

Erfolg, Glück, Selbstverwirklichung und Eigenverantwortung sind Ansprüche in einer hoch entwickelten Gesellschaft, die mehr oder weniger jeder für sich selbst übernimmt. Aber nicht jeder kann diesen Ansprüchen gerecht werden. Nicht jeder fühlt sich in der Lage, die Freiheit der Wahl und der eigenen Entscheidung produktiv zu nutzen. Durch die Befreiung des Subjekts aus überkommenden Zwängen ist zwar, nach Alain Ehrenberg¹, ein Teil der Neurosen zurückgegangen. Stattdessen aber zeigen immer mehr Menschen Symptome der Überforderung. Sie reagieren mit Ängsten, Antriebsschwäche, psychosomatischen Beschwerden und Suchtverhalten. Der Konsum an Antidepressiva ist sprunghaft gestiegen.

In den letzten Jahren haben die Medien über beunruhigende statistische Befunde berichtet. In zehn bis fünfzehn Jahren wird die Depression die weltweit zweithäufigste Erkrankung sein, gleich nach den Herz-Kreislauf-Krankheiten. Die WHO geht von 121 Millionen depressiv Kranken aus. In Deutschland sollen es vier bis fünf Millionen sein. 80 Prozent von ihnen haben Suizidgedanken. Der Anteil depressiv erkrankter Frauen ist etwa doppelt so hoch wie der der Männer.

Nicht nur die Krankenkassen, für welche die Depression als Kostenfaktor relevant zu Buche schlägt, müssen sich über diese Entwicklung Sorgen machen. Die Zunahme an Depressionen, mit all ihren fließenden Übergängen in Form von depressiven Verstimmungen und dauerhafter Erschöpfung wird langfristig auch Auswirkungen auf unsere Kultur und überhaupt die Gestaltungskraft, Risikobereitschaft und Dynamik unserer ganzen Gesellschaft haben.

Diese Überlegungen waren der Anlass für die Evangelische Akademie zu Berlin, im Rahmen einer interdisziplinären Tagung den Ursachen von

Depression auf den Grund zu gehen. Da es sich um ein sehr komplexes Thema handelt, beschränkten wir das Programm auf einen bestimmten Teil des Ursachengefüges.

Zum einen haben wir den Fokus speziell auf gesellschaftliche Faktoren gelegt, ohne damit die biologischen Faktoren zu unterschätzen oder die medikamentöse Therapie in Abrede stellen zu wollen. Die rein klinische Seite der Depression wurde also weitgehend ausgeklammert, vor allem die Debatte über unterschiedliche Therapieansätze, um das Thema nicht zu überdehnen. Sie ist nur insoweit einbezogen, als sie im Zusammenhang mit der sozialen Bedingtheit und zur Abgrenzung von dieser unerlässlich ist.

Zum anderen wurden vor allem jene gesellschaftlichen Umstände näher untersucht, die für die Spätmoderne charakteristisch sind, und an denen sich die Wandlungsprozesse besonders deutlich zeigen: Beschleunigung und das Gefühl von Zeitknappheit, Mobilitätsanforderungen und die Sehnsucht nach Beheimatung, Leistungsanspruch und das Gefühl der Überforderung, Desintegration durch Verlust an Erwerbstätigkeit, Globalisierung, Komplexität und der Wunsch nach Überschaubarkeit und Unterstützung bei der Identitätssuche.

Die Autorinnen und Autoren der vorliegenden Dokumentation haben diese Themen konkretisiert, indem sie untersucht haben, inwieweit sich Veränderungsprozesse der Sozialsysteme, der Familienstrukturen, der Arbeits- und Lebensbedingungen auf die psychische Konstitution der Menschen auswirken. Die Spätmoderne erzwingt vor allem berufliche, örtliche und soziale Mobilität. Vertraute Orte werden verlassen, aber auch Menschen. Ein soziales Umfeld muss immer wieder neu aufgebaut werden und wird damit zu einer Durchgangsstation. Beziehungen über weite örtliche Entfernungen aufrechtzuerhalten, erfordert hohen Aufwand.

Die vorliegenden Beiträge bewegen sich inhaltlich auf der Schnittstelle zwischen Psychologie und Soziologie. Ausgangspunkt ist der soziokulturelle und ökonomische Strukturwandel im letzten Drittel des 20. Jahrhunderts. Die Autorinnen und Autoren versuchen eine Antwort auf die Frage zu finden, welche konkreten Einflüsse der modernen Welt die psychische Stabilität der Menschen gefährden oder auch stabilisieren können.

Statt vorschneller Antworten, zu welchen sich mancher Laie oder Experte hinreißen lässt, geben die vorliegenden Beiträge auch einen Eindruck von der Schwierigkeit, auf diesem Gebiet sichere Aussagen treffen zu können. Die soziale Verursachung von psychischen Störungen ist aufgrund der Komplexität sozialer Faktoren schwer nachweisbar. Kritisch zu hinterfragen ist z.B. auch, ob einige Indikatoren für die Zunahme von Depressionen nur veränderten Erfassungsmethoden oder überverallgemeinerter Einzelbeobachtungen geschuldet sind. Oder es spielen vielleicht auch die Interessen der Pharmaindustrie eine Rolle, die an den Antidepressiva nicht wenig verdient. Zudem sind die jeweils historisch und kulturell definierten Grenzen zu berücksichtigen zwischen Depression mit Krankheitswert (und entsprechender Behandlungsbedürftigkeit) und depressiven Verstimmungen, die zum Leben dazugehören, wie die Momente des Glücks und der Leidenschaft.

In dem kulturanthropologischen Beitrag wird beschrieben, dass das Leiden an der Vergänglichkeit und an der Kontingenz zum Menschsein dazugehört. Dabei steht Melancholie, – so Christoph Renfert, – vor allem im Zusammenhang mit der Unfertigkeit des Menschen. »Melancholie entsteht dabei zum einen durch die erfahrene Ohnmacht gegenüber dieser transitorischen Unfertigkeit als solcher. Zum anderen erzeugt die Erfahrung des Transitorischen selber Melancholie, insofern der Mensch die ganze Wucht seiner Vergänglichkeit und Übergänglichkeit erfahren muss.«

Im letzten Drittel der Tagung wurde die Frage thematisiert, wie Prävention für den Einzelnen und die Gemeinschaft aussehen kann: Mit welchen psychosozialen Kompetenzen müssen Men-

schen ausgestattet sein, um das Risiko, zu erkranken, zu mindern? Wie können diese Kompetenzen erworben werden?

Darüber hinaus ging es um Anregungen, Ideen und Praxisbeispiele, was Politik und Gesellschaft tun können, um depressiven Erkrankungen vorzubeugen.

Die Beiträge befassen sich einerseits mit der Frage, welche Strategien entwickelt werden können, um den Menschen an die sozialen Folgen des Strukturwandels anzupassen. Zum anderen setzen sich die Autoren damit auseinander, ob alle hier thematisierten sozialen Herausforderungen an die Menschen, das Getriebensein in der Zeit, der Verlust sozialer Bindungen usw., als unausweichlich gelten müssen. Das sind die Fragen aus der Perspektive der Soziologen. Dabei geht es um Überlegungen, wie bestimmte soziale Belastungsfaktoren, denen manche Menschen nicht standhalten können – aus welchen Gründen auch immer –, strukturell veränderbar oder zumindest gezielt kompensierbar sind. Das setzt voraus, dass den psychosozialen Befindlichkeiten auch jenseits ökonomischer Interessenlagen ein anerkannter Stellenwert in der Politik zugemessen wird. Die vorliegenden Beiträge können dazu gewiss einige Anregungen liefern.

Anmerkung:

¹ Alain Ehrenberg ist Soziologe am Centre National de la Recherche Scientifique (CNRS) in Paris. 2004 erschien sein Buch: *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*, Campus-Verlag. 

Der »erschöpfte« Mensch – Depressionen erkennen und behandeln

Von Priv.-Doz. Dr. Peter Schönknecht und Prof. Dr. Ulrich Hegerl

Depression. Zum Umgang mit der Volkskrankheit. Tagung der Evangelischen Akademie zu Berlin, Schwanenwerder, 6. – 8. 6. 2008. Prof. Dr. Ulrich Hegerl ist Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie des Universitätsklinikums Leipzig AöR, Priv.-Doz. Dr. Peter Schönknecht ist Stellvertreter des Direktors für Forschung und Personal.

Einleitung

Depressive Störungen gehören zu den größten Volkskrankheiten weltweit. Nach neueren Befunden leiden derzeit ca. 6,3% der zwischen 18 und 65 Jahre alten Bevölkerung in Deutschland an einer behandlungsbedürftigen depressiven Störung (Wittchen et al., 2000). Allein in der genannten Altersgruppe sind damit in Deutschland ca. 3,1 Mio Menschen betroffen. Beachtet man depressive Störungen bei jüngeren sowie älteren Personen, kann die Anzahl depressiv Erkrankter bis auf ca. 4 Mio geschätzt werden.

In den meisten Fällen sind Depressionen durch eine abgrenzbare Krankheitsphase (Episode) gekennzeichnet. Depressive Episoden können unterschiedlich lang andauern und einen Zeitraum von einigen Wochen bis zu mehreren Monaten, in schweren Fällen auch Jahren umfassen. Selbst wenn depressive Episoden abgeklungen sind, bleibt ein Wiedererkrankungsrisiko (Rezidivgefahr) erhalten. In schweren Fällen besteht die Gefahr eines chronischen Verlaufs.

Für alle depressiven Störungen gilt, dass sie das Wohlbefinden der Patienten erheblich beeinträchtigen. Dabei geht die Vielfältigkeit der depressiven Symptome über das alleinige Gefühl der Traurigkeit weit hinaus. Die in schweren Fällen zu beobachtende Gefährdung des eigenen Lebens durch die depressive Störung besteht in einem hohen Suizidrisiko. Hierzu vorliegende Zahlen zeigen, dass bis zu 15% aller Patienten mit schweren depressiven Störungen an einem Suizid versterben. Davon abzugrenzen sind jene Patienten, die im Rahmen ihrer Erkrankung einen Suizidversuch unternehmen. Es wird geschätzt, dass dies für ca. die Hälfte aller Patienten mit depressiven Störungen zutrifft. Diese Befunde stehen im Einklang mit der Beobachtung, dass bei der Mehrheit aller Patienten, die Suizide begehen, ein

depressives Syndrom vorliegt (Angst et al., 1999; Hegerl et al., 2003).

Das Beschwerdebild

Obleich umgangssprachlich häufig von einer gedrückten Stimmung die Rede ist, können gesunde Menschen nicht davon ausgehen, allein über die Kenntnis von Stimmungsschwankungen ein Wissen um das Beschwerdebild der Depression zu erlangt zu haben. Das alleinige Vorliegen eines Stimmungstiefs ist auch nach formalen Kriterien nicht ausreichend, um eine depressive Störung zu diagnostizieren. Aus der klinischen Perspektive erschließt sich das Beschwerdebild einer depressiven Störung aus einer tiefgreifenden Veränderung des Erlebens. Diese zeigt sich in einem Ensemble verschiedener depressiver Symptome, die aus einer Veränderung der Stimmungslage, Antriebs- und Kraftlosigkeit sowie einer tiefsitzenden Freud- und Interesselosigkeit bestehen. Die hier genannten Hauptsymptome depressiver Störungen können durch eine Vielzahl weiterer, sogenannter Nebensymptome ergänzt werden. Dazu zählen Schlafstörungen, Appetitminderung bis hin zur Gewichtsabnahme, Zukunftsängste, Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit und Grübelneigung. Unter dem zuletzt genannten Symptom wird ein qualvolles, grüblerisches Nachdenken verstanden. Dabei kann sich das Erleben auf persönliches Versagen oder Schuld beziehen. Gleichfalls kann die eigene Erkrankung selbst in das grüblerische Denken eingebunden sein, etwa wenn der Patient sich für die Erkrankung verantwortlich macht (Hegerl et al., 2004).

Für die Diagnose einer depressiven Störung ist neben dem klinischen Bild, d.h. der präzisen Benennung einzelner Krankheitszeichen, ein Fortbestehen der Beschwerden erforderlich. Mit dem von den internationalen Diagnosemanualen empfohlenen Zeitkriterium einer mindesten 2-wöchigen Symptomatik kann eine depressive Störung von alleinigen Stimmungsschwankungen abgegrenzt werden. Als wichtigster diagnostischer Auftrag gilt für alle professionellen Helfer, der Fehleinschätzung einer depressiven Störung als Befindlichkeitsstörung vorzubeugen. Wie im Folgenden zu besprechen sein wird, ist auch ein parallel zu einer depressiven Symptomatik aufgetretenes belastendes Lebensereignis nicht für sich genommen geeignet, den

Krankheitswert einer Depression zu relativieren. So könnte ein belastendes Lebensereignis eine depressive Störung auslösen, die fortan mehr oder weniger selbstständig besteht und nur durch professionelle Hilfe behandelt werden kann. Eine Befindlichkeitsstörung kann von einer depressiven Störung v.a. durch das Vorliegen von Krankheitszeichen abgegrenzt werden, die im gesunden Erleben selbst unter Belastung kaum anzutreffen sind. Hierzu zählen Symptome wie eine anhaltende Gefühllosigkeit, Schuldgefühle, eine aufgehobene emotionale Schwingungsfähigkeit, wahnhaftes Schulterleben, gleichbleibende Tagesschwankungen sowie Suizidideen und -versuche. Bei genauer Kenntnis der typischen Zeichen einer depressiven Störung ist diese in den allermeisten Fällen als ernstzunehmendes Krankheitsbild zu charakterisieren.

Gründe dafür, dass depressive Störungen dennoch unerkannt bleiben können, liegen u.a. in der häufigen Überlappung psychischer und körperlicher Beschwerden. In der Mehrzahl der Fälle können selbst dann, wenn von den Patienten vordergründig körperliche Beschwerden beklagt werden, in einer fachpsychiatrischen Untersuchung depressive Krankheitszeichen gefunden werden. Häufig ist die Kombination körperlicher und psychischer Symptome bei der depressiven Störung darin begründet, dass die depressive Symptomatik selbst das Erleben der Patienten derart beeinflusst, dass im gesunden Zustand gut tolerierte, leichtgradige körperliche Beschwerden oder Missempfindungen als unerträglich erlebt werden. Des Weiteren kann die depressive Symptomatik selbst zu körperlichen Funktionsstörungen etwa durch Inaktivität, mangelnden Schlaf oder Verdauungsstörungen führen. Die durch diese Funktionsstörungen verursachten, medizinisch nachvollziehbaren Schmerzsyndrome wie etwa Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder retrosternales Brennen können dann wiederum dem Patienten als Bestätigung seiner pessimistischen Sichtweise dienen. Damit ist ein Teufelskreis angesprochen, der nur durch eine konsequente Depressionsbehandlung zu durchbrechen ist.

Die multifaktorielle Genese depressiver Störungen

Es ist davon auszugehen, dass bei der überwiegenden Zahl depressiver Störungen sowohl körperliche, genauer neurobiologische Faktoren als auch psychosoziale Aspekte eine Rolle spielen (Kendler et al., 2003). Auch wenn das Erleben, Empfinden und Verhalten eines körperlichen Ermöglichungsgrundes bedarf, sind die Inhalte des Denkens und Fühlens an die Lebensgeschichte und insbesondere an Aspekte der aktuellen Lebenssituation gebun-

den. Die mit dieser Einsicht verbundene Annahme einer multifaktoriellen Genese depressiver Störungen befreit die Betroffenen von einem Entweder-Oder-Denken, das Gefahr läuft, jeweils die eine oder andere Seite zu vernachlässigen. Unter den psychosozialen Aspekten konnten insbesondere belastende Lebensereignisse untersucht werden. Hierbei ist allerdings ein differenziertes Vorgehen erforderlich, sind doch frühe belastende Erfahrungen eines Menschen getrennt von aktuellen Auslösern wie etwa chronischer Überforderung, Verlusterebnissen oder auch positiven Veränderungen zu untersuchen. Die bei einem Patienten nachweislich mit der depressiven Symptomatik in Zusammenhang stehenden psychosozialen Aspekte gelten als sinnvoller Ansatzpunkt psychotherapeutischer Verfahren sofern für diese ein Wirksamkeitsbeleg vorliegt.

Parallel zu möglichen psychosozialen Faktoren aber auch ohne das Auftreten dieser, sind neurobiologische Faktoren, bei der Krankheitsentstehung bzw. beim Fortbestehen der Symptomatik anzunehmen. In den letzten Jahren konnte eine Vielzahl neurobiologischer Veränderungen bei depressiven Störungen gezeigt werden. Dazu zählen u.a. Störungen des Hirnstoffwechsels, insbesondere für die Nervenbotenstoffe Serotonin und Noradrenalin, Störungen der Stresshormonachse (Holsboer et al., 2001) sowie möglicherweise eine Störung der Wachheitsregulation (Hegerl et al., i. Druck).

Therapiemöglichkeiten depressiver Störungen

Die neurobiologischen Veränderungen bei depressiven Störungen können seit langem erfolgreich mit antidepressiven Medikamenten behandelt werden. Antidepressiva, die gelegentlich fälschlicherweise als »Glücksspielen« beschrieben worden sind, ermöglichen nicht dem Gesunden eine Stimmungsaufhellung, sondern führen allein bei dem depressiv erkrankten Patienten zu einer Besserung der Symptomatik. Die bei vielen Menschen bestehenden Ängste, dass Antidepressiva abhängig machen könnten, sind unbegründet. Im Unterschied zu Schlafmitteln besitzen sie kein Suchtpotenzial. Dennoch können sie neben der Besserung von Stimmungslage und Antriebsverhalten oft eine rasche schlafanstoßende Wirkung entfalten. In Kombination mit der Pharmakotherapie sowie allein stehen heute psychotherapeutische Verfahren wie die kognitive Verhaltenstherapie zur Verfügung, die sogenannte negative Denkinhalte oder die unmittelbare Lebensgestaltung positiv beeinflussen können (Henkel et al., 2002). Wie für andere Krankheiten auch besteht

bei depressiven Erkrankungen ein Wiedererkrankungsrisiko, das sowohl bei früher Überforderung als auch bei nicht ausreichender Behandlung erhöht ist.

Neben den genannten Verfahren stehen heute weitere Therapien zur Verfügung, die insbesondere bei spezifischen Depressionsformen wie etwa der saisonal abhängigen Depression oder aber besonders schweren und chronischen Depressionen angewandt werden können. Hierzu zählen u. a. Wachttherapie, Lichttherapie sowie Elektroheilbehandlung.

Prophylaxe depressiver Störungen

Ist bei einem Menschen eine depressive Störung diagnostiziert worden, so gilt es, eine Wiedererkrankung mit allen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zu verhindern. Hierbei ist zu bedenken, dass eine depressive Wiedererkrankung auch nach einem mehrjährigen krankheitsfreiem Intervall möglich ist. Grundsätzlich gilt, dass das vermehrte Auftreten einzelner depressiver Episoden das Wiedererkrankungsrisiko jeweils erhöht. Ebenso kann eine nicht vollständig ausgeheilte Depression zu einer baldigen Wiedererkrankung führen. Im Falle mehrerer depressiver Episoden kann durch eine kombinierte Psychopharmako- und Psychotherapie der größtmögliche Schutz vor einer Wiedererkrankung erreicht werden. An allgemeinen Empfehlungen sind regelmäßige sportliche Betätigungen sowie die Vermeidung von Überforderung zu nennen. Möglicherweise können auch in Fischen oder Meerestieren enthaltene Substanzen wie z.B. Omega-III-Fettsäuren einen antidepressiven Schutz bewirken.

In jedem Fall ist es jedoch erforderlich, depressive Symptome sowohl bei einer Ersterkrankung als auch bei einem sich anbahnenden Rezidiv als Krankheitszeichen zu erkennen und sich professionelle Hilfe zu holen. In Deutschland sind in den letzten Jahren Initiativen gestartet worden, die einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Versorgung depressiv Erkrankter Patienten leisten (Cibis et al., 2008). Dazu zählen z.B. die Stiftung Deutsche Depressionshilfe (www.deutsche-depressionshilfe.de) und das Deutsche Bündnis gegen Depression (www.buendnis-depression.de) -- ein Zusammenschluss regionaler Initiativen mit dem Ziel, Erkrankten den Weg zur Behandlung zu erleichtern, die Versorgungssituation für Betroffene zu verbessern und damit den ungünstigen Verlauf der Erkrankung mit dem Suizid als negativster Konsequenz zu verhindern (Hegerl et al., 2006). Aufbauend auf den positiven Erfahrungen mit dem Deutschen Bündnis gegen Depression wurde mit

Unterstützung der Europäischen Kommission die European Alliance Against Depression (EAAD) (www.EAAD.net) gegründet. In der EAAD schlossen sich Kooperationspartner aus 17 EU-Staaten zusammen, um gemeinsam das bewährte Konzept und die Materialien des Deutschen Bündnisses gegen Depression umzusetzen und weiter zu optimieren (Hegerl et al., 2008).

Zusammenfassend sollten sich sowohl Betroffene als auch Helfer vor Augen halten, dass depressive Störungen grundsätzlich behandelbar sind und dass bei einer ausreichenden Behandlungstiefe fast jedem depressiv Erkrankten geholfen werden kann.

Literatur

- Angst, J., Angst, F., Stassen, H.H. Suicide risk in patients with major depressive disorder. *Journal of Clinical Psychiatry* 1999; 60 (Suppl. 2):57-62.
- Cibis, A., Bramesfeld, A., Blume, A., Havers, I., Hegerl, U. Optimierte Versorgung depressiv Erkrankter – Das deutsche Bündnis gegen Depression. *Bundesgesundheitsr Gesundheitsforsch Gesundheitsschutz* 2008, 51:430-435.
- Kendler, K.S., Hetteman, J.M., Butera, F., Gardner, C.O., Prescott, C.A. Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment, and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Archives of General Psychiatry* 2003; 60: 789-796.
- Hegerl, U., Althaus, D., Nicklewski, G., Schmidke, A. Optimierte Versorgung depressiver Patienten und Suizidprävention. *Deutsches Ärzteblatt* 2003, 100:2732-2737.
- Hegerl, U., Althaus, D., Schmidke, A., Niklewski, G. The alliance against depression: 2-year evaluation of a community based intervention to reduce suicidality. *Psychological Medicine* 2006; 36:1225-1233.
- Hegerl, U., Wittmann, M., Arensman, E., Van Audenhove, C., Bouleau, J.-H., van der Feltz-Cornelis, C., Gusmão, R., Kopp, M., Löhr, C., Maxwell, M., Meise, U., Mirjani?, M., Óskarsson, H., Pérez Sola, V., Pull, C., Pycha, R., Ri?ka, R., Tuulari, J., Värnik, A., Pfeiffer-Gerschel, T. The European Alliance Against Depression (EAAD): A multifaceted, community based action programme against depression and suicidality. *The World Journal of Biological Psychiatry* 2008; 9:51-59.
- Hegerl, U., Niescken, S. *Depression bewältigen*. Trias Verlag, Stuttgart, 2. Auflage 2008.
- Hegerl, u., Olbrich, S., Schönknecht, P., Sander C. Ist manisches Verhalten ein autoregulatorischer Versuch der Vigilanzstabilisierung? *Nervenarzt*, im Druck.
- Henkel, V., Bussfeld, P., Möller, H.-J., Hegerl, U. Cognitive-behavioural theories of helplessness/hopelessness: Valid models of depression? *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 2002; 252:240-249.
- Holsboer, F. Stress, hypercortisolism and corticosteroid receptors in depression: implications for therapy. *Journal of Affective Disorders* 2001; 62:77-91.
- Wittchen, H.U., Müller, N., Zister, H., Winter, S., Schmidt-Kunz, B. Erscheinungsformen, Häufigkeit und Versorgung von Depressionen - Ergebnisse des bundesweiten Gesundheitssurveys »Psychische Störungen«. *Fortschritte der Medizin* 2000; 118 (Suppl. 1): 4-10.

Melancholie als Kulturanthropologische Kategorie

Von Dr. Christof Renfert, Literaturwissenschaftler, Paris/Berlin

Depression. Zum Umgang mit der Volkskrankheit. Tagung der Evangelischen Akademie zu Berlin, Schwanenwerder, 6. – 8. 6. 2008

In dem letzten Kapitel seines Buches »Melancholie und Gesellschaft«¹, weist Wolf Lepenies darauf hin, dass Arnold Gehlen im Ansatz schon Depression und Melancholie aus einer anthropologischen Perspektive – genauer aus der Perspektive philosophischer Anthropologie – gedacht hat. Er zitiert dabei als Beleg folgenden Satz aus Gehlens Werk »Der Mensch«: »Die Misserfolge auch wohlervogen und dringlichsten Handelns, die Unerfüllbarkeit des elementaren Anspruchs auf 'mehr Leben' und die darin bedingte Depression, die unberechenbar einschlagenden Schicksale, die Krankheiten, der gewisse Tod sind Erfahrungen, die einem bewussten und dem 'Überraschungsfeld' der Welt ausgesetzten Wesen niemals erspart werden. Dies sind die Erfahrungen der Ohnmacht, und sie sind un-aufhebbar, im Wesen des Daseins des Menschen mitgegeben...«². Diese Stelle soll als Ausgangspunkt dienen, Melancholie aus einer anthropologischen und kulturanthropologischen Perspektive zu interpretieren.

Melancholie aus einer anthropologischen Perspektive zu interpretieren bedeutet zunächst, diese in einen Zusammenhang mit einem Verständnis des Menschen als Mängelwesen zu rücken. Mit dem Begriff Mängelwesen wird umschrieben, dass der Mensch – nach Nietzsche das nichtfestgestellte Tier – unfertig ist, und dieser Unfertigkeit ausgeliefert ist. Mängelwesen ist dabei nicht als Substanzbegriff aufzufassen und bezieht sich auf verschiedene Ebenen. Der Begriff weist zunächst darauf hin, dass sich der Mensch einer Klassifizierbarkeit entzieht und nicht nach einem Stufenmodell in Abgrenzung z.B. zum Tier fassbar ist, vor allem aufgrund der Tatsache, dass der Mensch gerade im Vergleich zum Tier durch starke Instinktreduktion auffällt, unangepasst und unspezialisiert ist. Er erscheint also weniger als instinktgesteuertes Wesen und eher als handelndes Wesen, das Stellung nimmt, sich selbst zur Aufgabe hat und zu sich selbst Stellung nehmen muss. In der Handlung zeigt sich die Handlungsstruktur des Menschen. In dieser Notwendigkeit, zu sich selbst Stellung nehmen zu müssen, manifestiert sich sein Unfertigkeitsein. Insofern diese selbstergreifende Stellungnahme durchaus auch scheitern kann, erscheint der Mensch als riskier-

tes und gefährdetes Wesen. Erst die leistende Selbstergreifung – die anthropologische Dimension der Kultur – schafft die Bedingung der Möglichkeit seiner Lebensfähigkeit und konstituiert einen Leistungsaufbau. Mit der Unspezialisiertheit des Menschen hängt sein Antriebsüberschuss zusammen, und die damit verbundene chronische Bedürftigkeit des Menschen, die eben nicht zyklisch geregelt ist. Diese stellen den Menschen unter einem Formierungszwang. Der Akt der Formierung führt zu einer zeitweiligen Entlastung vom Antriebsüberschuss und von der chronischen Bedürftigkeit. Sie kann zugleich Teil erfolgreicher Selbstergreifung sein. Das Entlastungsprinzip besteht also darin, dass der Mensch »selbsttätig aus seinen elementaren Belastungen Chancen der Lebensfristung«³ macht.

Melancholie aus einer anthropologischen Perspektive ist dann eben vor allem im Zusammenhang mit der Unfertigkeit des Menschen zu denken. Unfertigkeit bedeutet wie erwähnt, dass der Mensch zum einen nicht festgelegt ist und zum anderen, dass dieser aufgrund seiner Unabschließbarkeit transitorisch ist, sodass von transitorischer Unfertigkeit gesprochen werden kann. Es ist vor allem dieser transitorische Aspekt am Menschen als Mängelwesen, der Melancholie erzeugt. Melancholie entsteht dabei zum einen durch die erfahrene Ohnmacht gegenüber dieser transitorischen Unfertigkeit als solcher. Zum anderen erzeugt die Erfahrung des Transitorischen selber Melancholie, insofern der Mensch die ganze Wucht seiner Vergänglichkeit und Übergänglichkeit erfahren muss. Der fundamentalanthropologische Begriff der Übergänglichkeit meint, dass der Mensch als Mängelwesen und als unfertiges Wesen eben auch ein übergehendes Wesen ist. Die Erfahrung dieser Übergänglichkeit ist deshalb mit Melancholie verschränkt, weil die Übergänglichkeit in ihren Manifestationen den Charakter der Selbstentäußerung hat. Diese Selbstentäußerung stimmt vor allem deshalb melancholisch, weil das Selbst sich dabei ablegen muss. Die Momente der Ablegung des Selbst sind Momente der Melancholie, in welcher der Mensch Abschied von sich selbst nehmen muss. Diese Momente beziehen sich vor allem auf die anthropobiologische Grundgegebenheit der Vergänglichkeit und der damit verbundenen ontogenetisch entstehenden Übergangssituationen (z.B. Kindheit-Pubertät, Mutterschaft/Vaterschaft, hohes Alter-Tod). Als handelndes Wesen muss sich

der unfertige Mensch diesen Situationen stellen und diese Übergänge selbst vollziehen, da ihm diese nicht aufgrund einer Instinktsteuerung abgenommen werden. In diesen Situationen manifestiert sich in besonderer Weise das Unfertigkeitsein des Menschen, weil er sich in diesen Momenten selbst zu etwas machen muss und selbst zu einer Aufgabe wird. Die Tatsache, dass dem Menschen – und insofern ist er auch ein riskiertes Wesen – jedoch auch diese Aufgabe misslingen kann, ist eine weitere Ursache der Melancholie. Hier liegt übrigens der Berührungspunkt zwischen Melancholie und Depression. Die misslingende Selbstentäußerung des Übergangs kann dann zu einer Stagnation des Selbst führen, die den Charakter der Depression hat, nämlich als stagnierende Melancholie. Wenn in Übergangssituationen die fundamentalanthropologische Übergänglichkeit oder transitorische Unfertigkeit nicht bewältigt wird und nicht in eine Aufgabe umgeformt wird, kann aus der Melancholie des Übergangs eben die Depression der Stagnation entstehen. Und da der Übergang nicht von selbst verläuft, kann der gescheiterte Übergang dann von der Stagnation zu einem Zustand der Stauung im Sinne eines drängenden und überfälligen, aber nicht ergriffenen Übergangs führen. Während die Melancholie die in Übergangssituationen erfahrene transitorische Unfertigkeit des Menschen immer schon begleitet, hängt die Depression aus einer anthropologischen Perspektive gesehen eher mit der oder den Dysfunktionalitäten zusammen, die zu einem gescheiterten Übergang geführt haben oder noch führen. So wäre der übergehende Mensch fundamental immer auch ein melancholischer Mensch, während der depressive Mensch der übergangslose Mensch wäre. Der zu seinem Unfertigkeitsein stellungnehmende Mensch, der sich mit Erfolg handelnd zur Aufgabe macht, entlastet sich dabei zugleich, auch wenn dieser Vorgang wie erwähnt aufgrund der damit verbundenen Selbstentäußerung mit Melancholie verbunden ist. Der depressive und übergangslose Zustand, insofern er keine Entlastung mit sich bringt, ist ein belasteter Zustand. Es ist die Last der Übergangslosigkeit, die dabei getragen wird.

Aber um diese transitorische Unfertigkeit in gelungene Übergänge zu verwandeln und damit zu bewältigen, braucht der Mensch symbolische Kulturformen. Ja fundamentaler muss man sagen, dass der Mensch immer schon seine Übergänglichkeit formt und bestimmte Übergangssituationen symbolisch darstellt, aber auch anhand von Ritualitätsstrukturen bewältigt. Zum einen braucht er institutionelle Formen, in deren Rahmen die elementaren Lebensprozesse reguliert

werden und über die er sich zur Aufgabe machen kann. Diese institutionellen Formen bilden den gesellschaftspolitischen Rahmen, der selber zu einer agierenden Instanz wird, vor allem, weil er selber von Menschen getragen wird. Zum anderen benötigt der Mensch wie erwähnt in kultur-anthropologischer Hinsicht symbolische Formen, die es ihm auf individueller Ebene ermöglichen, diese ontogenetisch entstehenden Übergangssituationen hermeneutisch und existenziell zu bewältigen und sich die zu diesen Selbstveränderungsprozessen gehörenden Befindlichkeiten in symbolische Formen zu vergegenwärtigen. Die Bewältigung von Übergangssituationen durch symbolische Formen bildet den Ritualitätszusammenhang dieser Formen. Die Frage nach dem Zusammenhang von Ritus und Mythos ist in diesem Kontext zu verstehen.

Das obenerwähnte Moment des Unfertigkeitseins bezieht sich auch auf die Geschichtlichkeit des Menschen als sozialanthropologische Dimension. Aufgrund dieser Geschichtlichkeit wandeln sich auch die vom Menschen entworfenen und gestalteten sozialpolitischen Ordnungen. Auch diese unterliegen der Unfertigkeit und können als soziale Handlungsgefüge, die von Menschen getragen werden, scheitern und zerbrechen. Melancholie und Depression bewegen sich also auch auf dieser gesellschaftlichen Ebene. Die dem gesellschaftlichen Wandel inhärente Melancholie kann sich auch hier in Depression verwandeln, wenn Übergänge scheitern oder eine Gesellschaft nicht in der Lage ist, sich selbst als Aufgabe produktiv zu formen und zu erhalten. Melancholie und Depression bilden also auch einen gesellschaftlichen Zusammenhang. So neigen utopische Gesellschaftsentwürfe paradoxerweise langfristig zu Depression, da das Prinzip des Übergangs und Wandels von vornherein aufgrund der teleologischen Festlegung gesellschaftlichen Glücks verhindert wird.

Ein kultur-anthropologischer Begriff der Melancholie rückt die Melancholie in die Nähe der fundamentalanthropologischen Gegebenheit der Übergänglichkeit. Diese löst immer schon Melancholie aus, da Übergänge das Selbst zu Abschieden vom diesem Selbst zwingen. Auf der anderen Seite müssen aber die Übergänglichkeit und die Übergänge vom Menschen selbst initiiert und gestaltet werden, um als Übergänge auch realisiert und umgesetzt zu werden, da diese nicht von alleine geschehen. An dieser Stelle erscheint die kultur-anthropologische Dimension der Melancholie. Der Übergang und seine Melancholie müssen immer auch schon gestaltet und symbolisch

geformt werden, sonst bleibt der Übergang aus. Dieser muss also zum einen aktiv ergriffen, zum anderen auch geformt werden, um bewältigt zu werden. Und die Bewältigung bezieht sich eben vor allem auf die Melancholie der Übergänglichkeit.

Anmerkungen:

¹ Wolf Lepenies : *Melancholie und Gesellschaft*, Frankfurt, 1998, S. 229

² Zitiert nach Ebd. : S. 229

³ Arnold Gehlen : *Der Mensch*, Wiebelsheim, 1950/ 2004, S. 63

D

Anzeige



epd Dokumentation

Informationen aus erster Hand
Texte und Dokumente aus Kirche und Gesellschaft

Ich bestelle ein kostenloses Probeexemplar epd Dokumentation

Tel.: (069) 58098-191
Fax: (069) 58098-226
E-Mail: aboservice@gep.de
www.epd.de

Absender _____

Gemeinschaftswerk der Evangelischen Publizistik gGmbH · Aboservice · Postfach 50 05 50 · 60394 Frankfurt

Unbehagen oder Depression? Psychoanalytisch-sozialpsychologische Aspekte der spätmodernen Gesellschaft

Von Hans-Joachim Busch

Depression. Zum Umgang mit der Volkskrankheit. Tagung der Evangelischen Akademie zu Berlin, Schwanenwerder, 6. – 8. 6. 2008

Das Interesse der psychoanalytischen Sozialpsychologie, wie ich sie verstehe, gilt auf der einen Seite den Leiden, Beschädigungen, Zumutungen, die uns das gesellschaftliche Zusammenleben mit anderen aufnötigt. Auf der anderen Seite richtet es sich auf die eigenen Kräfte und Fähigkeiten, die wir als Subjekte haben, entwickeln und gesellschaftlich-geschichtlich (auch und nicht zuletzt natürlich lebensgeschichtlich) zur Geltung bringen. Ich will mich hier mit dem ersten Aspekt beschäftigen und die heutige gesellschaftliche Situation, in der dieses Subjekt steht, zunächst skizzieren. Dann werde ich mich Stück für Stück dem Bewusstsein, der inneren Lage der gegenwärtigen Subjekte zuwenden.

Der spätmodernen Gesellschaft¹ kommt die Erzählung vom unaufhaltsamen Fortschritt der technischen Naturbeherrschung nicht mehr bedenkenlos über die Lippen. Technische Großkatastrophen und das Bewusstsein eines militärischen Vernichtungspotenzials, das reichen würde, ein Vielfaches der gesamten Menschheit einfach auszuradiieren, wie die alltägliche, schleichende, aber doch spürbare, sichtbare Umweltverschmutzung und -zerstörung, die natürlich nicht vor den Grenzen des Körpers haltmacht, sondern sich auch dort pathogen ausbreitet, haben zu einer Ernüchterung gegenüber der westlich-kapitalistischen Lebensweise und zu Misstrauen gegenüber deren Wachstumswängen geführt. Seit Jahrzehnten wird genauso viel über Risiken und Folgen wie über den, vordem kritikloser unterstellten, Nutzen wissenschaftlich-technischer Neuerungen jeder Art debattiert. Das einzelne Bewusstsein ist von der hierdurch erzeugten inneren Zerrissenheit geprägt, auch wenn es diese Probleme nicht ständig thematisiert. Ähnliche Verunsicherungen lassen sich auf strukturelle gesellschaftliche Veränderungen zurückführen, die unter dem Stichwort der Individualisierung zusammengefasst werden können. Die Biografien der Einzelnen sind bei weitem ungewisser geworden; ihre Zukunft ist offener geworden, und Traditionen und Konventionen haben ihren Einfluss weitgehend eingebüßt. Diese Entwicklung betrifft die beruflichen Karrieren, das Geschlech-

terverhältnis und das Kindsein heute. Im Arbeitsleben wird der Einzelne unablässig mit Wandlungen konfrontiert. Das einmal, am Anfang des Berufsweges Erlernte reicht, anders als früher, nicht aus; das berufliche Wissen muss sich den technischen und organisationalen Neuerungen unentwegt anpassen, um nicht zu veralten. Mobilität und Flexibilität werden geforderte Eigenschaften. Durch die zur Norm gewordene Berufstätigkeit der Frauen wird der Druck auf dem Arbeitsmarkt noch einmal größer. Entsprechend dieser Gleichberechtigung der Frauen, die auf allen Gebieten inzwischen zum (wenn auch noch nicht immer realisierten, aber doch anvisierten) Alltag geworden ist, haben sich die Geschlechterverhältnisse gewandelt. Paarbeziehungen sind nicht mehr einseitig an der Berufskarriere des Mannes orientiert; heute müssen die Karrieren beider aufeinander abgestimmt werden.

Diese Egalität und idealerweise: Reziprozität greift natürlich auf den gesamten Beziehungsaltag – von der Haushaltsführung über die Kinderbetreuung bis hin zur Freizeit- und Urlaubsgestaltung – über und sie betrifft selbstverständlich auch das Intimleben. Immer geht es darum, die Ansprüche beider auszugleichen, die gegenseitigen Bedürfnisse wahr- und ernst zu nehmen. Die traditionelle Familie ist unter diesen Umständen nicht mehr die unumstrittene Beziehungs- und Lebensform; denn sie hält den gewachsenen Ansprüchen oft nicht stand. Ihr hat sich eine Vielfalt anderer Formen beigegeben, vom Single über die Ein-Eltern-Familie, die nicht-ehelichen Lebens- und die Wohngemeinschaften usw. An die Stelle lebenslanger Partnerschaft ist heute die – von in der Regel langandauernden Phasen des Alleinlebens, der Partnerlosigkeit immer wieder unterbrochene – »sequenzielle Monogamie« getreten. Das Kinderhaben ist unter diesen Voraussetzungen schwieriger und weniger selbstverständlich geworden. Es mag Teil eines Lebensentwurfs sein, hängt aber davon ab, ob es sich mit den anderen Teilen zu einem biografisch tragfähigen Gefüge verbinden lässt, in dem das doch so fragile, vorraussetzungs- und entbehrungsreiche, zeitraubende und gefühlsaufwendige »Projekt« des eigenen Kindes sich realisieren lässt. Wenn dann die – wenigen – Kinder kommen, sind sie Gegenstand hoher Aufmerksamkeit und intensiver Pfl-

ge, und es richten sich große Wünsche aus einem beschädigten Leben gerade an sie.

Wenn ich versuchen sollte, die Phänomene auf einen gegenwartsdiagnostischen Nenner zu bringen, so würde ich – bei aller Verbundenheit mit der Gesellschaftskritik der älteren Frankfurter Schule – doch nicht deren verfallslogische Perspektive einer total verwalteten, entindividualisierten Welt, in deren Sog wir unrettbar hineinsozialisiert werden, teilen. Auf der anderen Seite ist aber auch der Befund heute vorangeschrittener Individualisierung aus meiner Sicht keineswegs schlicht mit einem bloßen Zugewinn an Freiheit der Einzelnen verknüpft. Die wachsenden Möglichkeiten werden vielmehr auch mit zunehmenden Zwängen, Einschränkungen, Beschneidungen bezahlt. A. Honneth (2002) hat diesen irritierenden Eindruck auf den Begriff der »Paradoxien der Individualisierung« zu bringen versucht.

In diesem Zusammenhang scheint auch eine weitere Entwicklung für die innere Verfassung der Subjekte, in die ich nun ein bisschen tiefer eindringen will, von besonderer Bedeutung zu sein. Mit ihr werden die biografischen Erfahrungen vieler von uns angesprochen. In den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts habe sich, so Honneth, aus verschiedenen Quellen eine neue Stufe des Individualismus herausgebildet. Er war selbstverwirklichend-emanzipatorisch geprägt, verwandelte sich aber nach und nach fast in sein Gegenteil. Etwas schief formuliert: Die Lust der Selbstverwirklichung wurde mehr und mehr zur auferlegten Last. Der Freiheit, sich zu binden, stehen inzwischen die ständige Gefahr des Verlusts von partnerschaftlichen und familialen Bindungen und die Mühsal einer Single-Existenz, auf ständiger Suche nach Bindung und Halt, gegenüber.

Von den Medien und der Werbung werden Selbst-Bilder und Lebensmuster vorgeführt, die prägenden Charakter annehmen und zum Nacheifern anstacheln. Dadurch wird die Unruhe des eigenen Lebensentwurfs immer in Gang gehalten, und die lineare Gemächlichkeit und Voraussagbarkeit klassischer »Existenzen« der bürgerlichen Gesellschaft außer Kraft gesetzt. Vor allem aber hat im Wirtschaftsleben ein Wandlungsprozess stattgefunden, der immer mehr auf die Flexibilität einzelner Wirtschaftssubjekte setzt, die sich den unentwegt sich ändernden Anforderungen des Markts geschmeidig anpassen. Die Tugenden individueller Verantwortung, persönlicher Einsatzbereitschaft usw. greifen fortschrittliche Forderungen des bürgerlichen Persönlichkeitsideals

auf, verwandeln sie aber zu An-Forderungen, deren Nicht-Erfüllung die Berufskarriere, die vorher selbstverständliche Grundlage politischer Teilhabe und persönlicher Teilnahme war, nachhaltig gefährdet. All das hat, wie Honneth seinen Befund mit Boltanski und Chiapello bilanziert, dazu geführt, »dass sich (...) der vor einem halben Jahrhundert allmählich herangewachsene Individualismus der Selbstverwirklichung durch Instrumentalisierung, Standardisierung und Fiktionalisierung inzwischen in ein emotional weitgehend erkaltetes Anspruchssystem verkehrt hat, unter dessen Folgen die Subjekte eher zu leiden als zu prosperieren scheinen.« (a.a.O., S.154) Honneth schließt nun, und damit gelangen wir zu unserem Thema im engeren Sinn, die Vermutung an, diese Verwicklungen und Verkehrungen ihrer Bedürfnisse in äußere Ansprüche würden auch in den Individuen Spuren hinterlassen. Es seien deutliche Zeichen neuartiger Formen sozialen Unbehagens und Leidens zu beobachten.

Den Versuch, diese Zeichen zu entziffern, haben zwei französische Autoren, der Soziologe Alain Ehrenberg und die Historikerin der Psychoanalyse, Elisabeth Roudinesco, unternommen. Beide beurteilen die gegenwärtige, spätmoderne Gesellschaft als »depressive Gesellschaft«. Die typische Lebensweise der Subjekte bestehe heute in der zunächst authentisch angestrebten, dann aber mehr und mehr gesellschaftlich erwarteten und geforderten Entfaltung und Präsentation des eigenen Selbst, der vollständigen Übernahme der Verantwortung für den eigenen Selbst-Entwurf und sein Gelingen.

Heute gängige Vokabeln wie »Ich-AG« oder »Arbeitskraft-Unternehmer« sind ein Indiz für die Richtigkeit dieser Einschätzung. Das habe, so schließen Roudinesco und Ehrenberg weiter, zu einem charakteristischen Symptomwandel geführt. Das heutige Subjekt leide weniger an neurotischen Verstimmungen. Es verstoße, sei es in der Fantasie, sei es in der Realität, nicht so sehr gegen Normen, als dass es ihnen nicht mehr gerecht zu werden vermöge. Ausgelaut vom unaufhörlichen Druck, sich als Selbst auf dem Markt anzubieten, verliere das Subjekt seine Motivation; von Antriebslosigkeit, von »Müdigkeit, man selbst zu sein« (Ehrenberg 2000), befallen, ver falle es in Depressionen und werde handlungsunfähig. Es wäre nun vollkommen irrig, darauf zu verfallen, hier eine »schweigende« neue soziale Bewegung der kleinen, vielleicht aber auch einmal »großen Weigerung« (wie sie einst Herbert Marcuse emphatisch beschwor) am Werk zu sehen. Nein, bei Roudinesco und Ehrenberg tun bzw. geben die

Subjekte alles, um nicht depressionsbedingt aus dem Rennen auszuschneiden. Die Bewegung, die gegenwärtig im Gang ist, ist nicht auf Weigerung aus; sie sagt vielmehr der Depression den Kampf an und will sie eliminieren. Dass heute allerorten, also auch fern der psychotherapeutischen Praxis, von Depression die Rede ist, hat auch den Sinn einer (inner-)gesellschaftlichen Feinderklärung.* Depression wird zum lästigen Störenfried, der, wie der Stress-Kopfschmerz, in pharmakologischer Eigenbehandlung vertrieben werden kann. Die Pharmaindustrie arbeitet, wie die beiden Autoren meinen, maßgeblich an einem Menschenbild mit, demzufolge wir uns über naturwissenschaftlich erzeugte Techniken selbst steuern.

Sosehr diesen Betrachtungen zuzustimmen ist, lassen sie doch nicht zwingend die vernichtende Diagnose, die Roudinesco der gegenwärtigen Gesellschaft stellt, zu. Die Klage, die sie gegen die depressive Gesellschaft führt, gerät ihr so eindringlich und »wasserdicht«, dass sie selbst zu deren Gefangenen wird. Sind wir alle objektiv der Depression ausgeliefert? Müssen wir alle zum Therapeuten? Sicherlich nicht.

Die Rede von der »Volkskrankheit Depression« hat solches auch nicht im Sinn. Sie will auf ein Problem aufmerksam machen, das ernst zu nehmen ist. Gleichwohl gilt es sich klarzumachen, dass es in den vergangenen Jahrzehnten schon eine Menge öffentliche Diskurse zu sozialpsychologischen Mustern und psychosozialen Befindlichkeiten in der Bevölkerung gab. Auch wenn sie uns inzwischen weniger beschäftigen, sind die damit bezeichneten Phänomene und Zusammenhänge nach wie vor aktuell; und die sozialepidemiologische Thematisierung der Depression darf diesen Hintergrund nicht außer acht lassen. Da gab es die autoritären Charaktere, die Geschichtlich-Politisch-Pädagogisch-Verwerfliches bewirkten. Ihnen folgten die verantwortungslosen und bindungsschwachen narzisstischen Charaktere, die die Gesellschaft selbstsüchtig mit Zerfall bedrohten. Multiple, flexible und Patchwork-Selbste sind eine andere, bis in unsere Tage verwendete Kategorie. Und schließlich entgingen schon den Gegenwartsdeutungen Fromms, Marcuses, Mitscherlichs und Richters die depressiven Züge der Stimmungslage von Mitgliedern moderner Gesellschaften nicht. (Busch 2001, S. 248ff.) Auf die Lebensbelastungen in Beruf und Privatleben bezogen gab es zeitweilig eine Konjunktur des Stress-Diskurses. Aber dessen begriffliche Kraft litt unter seiner naturwissenschaftlichen Allgemeinheit. Auch für die Tierwelt geltend, vermochte er nicht die diffizilen seelisch-

gesellschaftlichen Verwicklungen des Menschen zu erfassen.

Es ist bestimmt kein Zufall, dass ein großer Sozialwissenschaftler der Gegenwart, Ulrich Oevermann, neuerdings die Eigenart menschlicher, sinnhafter – und damit sinnoffener – Handlungskonstellationen folgendermaßen formulierte. Situation für Situation neu vor Entscheidungen gestellt macht der Mensch eigentlich unentwegt Krisen durch. Um diese Belastung zu mildern, setzt er auf Bewährtes, baut Kulturen auf, die erfolgreiche Routinen institutionalisieren und bereithalten. Der Rückgriff auf bewährte Routinen gelingt nun in der Spätmoderne immer weniger, da diese rar werden. Das Schwinden von Traditionen beschert uns also immer mehr Krisen-Situationen.

Nun ist der Begriff »Krise« wertfrei gemeint, bedeutet die Offenheit, Unentschiedenheit der Situationen, allerdings auch den Erwartungsdruck zu treffender Entscheidungen. (Heiraten – ja oder nein, Trennung – ja oder nein, Kind – ja oder nein, Eigentum/Miete – ja oder nein usw. usw.) Wir werden wieder mehr zu Glücks-Spielern, denn was gewinnt oder sich bewährt, ja oder nein, wissen wir natürlich vorher nicht genau, können es auch gar nicht wissen. Folgerichtig wachsen somit auch, kann man »in modernen Gesellschaften« »mit einer gewissen Plausibilität sagen«, die Anlässe für Misserfolg und Scheitern (Haubl 2008, S. 70). Damit erhöht sich die Gefahr für solche Menschen, die schon eine gewisse Verletzlichkeit mitbringen, ihre Symptomatik zu entfalten. Das könnte erklären, wieso das Leiden der Depression heute vermehrt in den Fokus der Aufmerksamkeit gelangt. Nicht erfassen lässt sich damit aber, aus welcher möglicherweise verbreiteten psychosozialen Konstellation die schon existierende depressionsträchtige Struktur der Persönlichkeit letztlich hervorgeht. Hier fehlen dem Sozialwissenschaftler tragfähige Daten, um belastbare Aussagen zu den heutigen Sozialisationsprozessen zu treffen. Er kann aber, und das will ich im Folgenden tun, versuchen, die gegenwärtig gegebenen theoretischen Mittel einer psychoanalytisch-sozialpsychologischen Gegenwartsdiagnose weiter auszureizen, um sich ein klareres Bild der inneren Verfassung heutiger Subjekte machen zu können.

Dass sich die Seele des modernen Kulturmenschen zunehmend verdunkelt, ist seit Freud keine neue Einsicht mehr. Aber auch er hätte wahrscheinlich die Einstufung der seelischen Verfassung der in der spätmodernen Gesellschaft lebenden Menschen als depressiv nicht geteilt. Wir

können natürlich die Zunahme des entsprechenden Krankheitsbildes bewerten; aber wir können es nicht der großen Mehrheit der nicht depressiv Erkrankten überstülpen. Dass depressive Stimmungen zum alltäglichen Lebensgefühl der Menschen, jenseits der klinischen Auffälligkeit, gehören, reicht dazu nicht aus. Daher ist zu erwägen, für dieses Lebensgefühl einen anderen Ausdruck zu finden. Freud (1895) hat sehr genau zwischen individuellem neurotischem Elend und »gemeinem Unglück«, von dem alle betroffen sind, unterschieden. Aufgabe der Psychoanalyse, so stellte er klar, sei es, von ersterem zu befreien. Die Leiden an unserem Los als Kulturteilnehmer zu beheben, stünde dagegen nicht in ihrer Macht. Später hat Freud die entsprechende charakteristische Grundstimmung des Kulturmenschen theoretisch genauer ins Auge gefasst und bekanntermaßen »Unbehagen in der Kultur« genannt.

Dieses Unbehagen in der Kultur teilt mit der Depression viele Züge, ohne doch mit ihr identisch zu sein. Es bildet meiner Ansicht nach wie vor und mehr denn je den Kern einer psychoanalytisch-sozialpsychologischen Gegenwartsdiagnose. Ich trete damit einer heute verbreiteten Auffassung entgegen, Unbehagen in der Kultur habe mittlerweile, infolge der gewonnenen sexuellen Freiheit, seine Konfliktgrundlage verloren und sei deshalb im Schwinden begriffen. Dieser Auffassung (Bauman 1997) zufolge gehören Freuds Einsichten zu einer Ordnung der Moderne, die auf Sicherheit bedacht war und den Einzelnen zu Einschränkungen, zu Triebverzicht gezwungen habe. Übermäßige Ordnung und ein Mangel an Freiheit hätten das Unbehagen in der Kultur der Moderne hervorgerufen. Heute hingegen verhalte es sich genau umgekehrt. Freiheit habe nun den Vorrang vor Sicherheit und Ordnung. Die Suche nach Glück sei unverhohlen in den Vordergrund getreten, das Lustprinzip sei gar dabei, dem Realitätsprinzip seine Bedingungen zu diktieren. Nun wird diese sehr gewagte These wieder eingeschränkt, indem - von Freuds seinerzeitiger Skepsis belehrt - eingeräumt wird, die veränderten Bedingungen seien keineswegs Garanten für die Zuverlässigkeit des neu erworbenen Glücks. Die zuvor von mir vorgetragenen Überlegungen haben das, denke ich, ausführlich belegt.

Und es gibt weitere Gründe, diese heute verbreitete Einschätzung der Seelenlage des gegenwärtigen Subjekts nicht einfach stehen zu lassen. Sicherlich hat es vom Augenschein viel für sich, eine Zunahme von Freiheiten - und das ist gewiss nicht zu beklagen - zu attestieren. Aber die Einzelnen wissen damit vielfach wenig anzufan-

gen, flüchten in neue Abhängigkeiten. Was uns unter dem Etikett der Individualisierung begegnet, entpuppt sich allzu häufig als egoistischer Pseudo-Individualismus. Irrig ist daher auch die Annahme, psychologisch sei es nunmehr zur Vorherrschaft des Lustprinzips über das Realitätsprinzip gekommen. Dass man sich heute sehr viel leichter damit tut, Handlungen statt aus Pflichteifer und Schuldgefühlen aus Lust zu motivieren oder ihr Unterlassen mit »Keine-Lust-Haben« zu begründen, kann ja wohl nicht als Stütze dieser Annahme gemeint sein. Ich denke, die umfassende Geltung eines Leistungsprinzips, wie sie Marcuse feststellte, trifft die Seelenlage des spätmodernen Menschen fast ein halbes Jahrhundert später immer noch bei weitem besser als die Diagnose einer Ausbreitung von Freiheit und (erfüllter) Lust. Hatte Marcuse damals noch mehr die Bereiche Arbeit und Konsum im Auge, so fällt heute auch die Arbeit am eigenen Selbst, von deren ermattender statt lustfördernder Wirkung zuvor schon die Rede war, unter das Diktat dieses Leistungsprinzips.

Der Kern des Freudschen Theorems des Unbehagens in der Kultur ist im Übrigen - so würde ich behaupten - von der besagten Modernisierungsbestrebung gar nicht berührt worden: Dass der Mensch in der Kultur nicht nur vor der Aufgabe steht, seine sexuellen Gelüste zu zügeln (was gemeinhin als Hauptauslöser von Unbehagen gesehen wird), sondern dass er in sich das dumpfe Brodeln aggressiver Energien spürt, die das mühsam erreichte kulturelle Niveau bedrohen, somit die eigene »Kulturheuchelei« fühlt, macht sein Unbehagen in der Kultur aus. Es sind die in der Moderne weiter schwelenden Re-Barbarisierungspotenziale (deren schlimmsten Ausbruch Freud nicht mehr erlebte), und es sind die damit verbundenen (von Freud bereits mit Sorge betrachteten) global angesammelten, ebenso weltvereinenden wie -verneinenden militärischen Destruktionskapazitäten, die u. a. die Berechtigung dieses Unbehagens belegen und sich in ihm niederschlagen.

Ich sehe keinerlei Anzeichen einer Milderung dieses mit der eigenen Aggressivität zusammenhängenden Unbehagens in der Kultur. Der Mensch der Spätmoderne muss wenigstens ebensoviel in sich hineinfressen wie sein Vorfahre zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Er ist der Gefahr der Arbeitslosigkeit ausgesetzt, der er durch Lerneifer, Anpassungsbereitschaft und Techniken der Identitätspräsentation zu begegnen versucht. Er wird von der Mode- und Kosmetikindustrie und den Medien zum Wettstreit um attraktives Aus-

sehen angestachelt; er wird immer unerbittlicher mit den überall lauenden Risiken etwaiger von ihm begangener Verstöße gegen richtiges Gesundheitsverhalten konfrontiert. Kurz, die Bevormundung durch einflussreiche kulturelle Diskurse hat sich alles in allem nicht abgeschwächt (ebenso wenig wie das Potenzial sie begleitender Schuld- und Schamgefühle); ihr Disziplinierungsdruck hat sich, folgt man Foucault, Zug um Zug verstärkt. Auch der moderne Massenverkehr ist in hohem Maße Anlass zu Aggressionsstau; wo nicht, wie unter dem euphemistischen Motto »Freie Fahrt für freie Bürger«, verwandelt er sich allzu oft in ein Medium, worin Aggressionen Gelegenheit bekommen, sich gefahrvoll auszutoben. Großenteils, wie beim Flugverkehr oder Automobilität, hat er heute schon die Anhäufung von ökologisch motivierten Schuldgefühlen zur Folge.

In einer bestimmten Hinsicht hat sich das von Freud aufgewiesene Unbehagen in der Kultur nämlich entscheidend verschärft. Freud hatte damals noch allen Ernstes das Umlenken auf die äußere Natur als willkommenes (uns unproblematisch offenstehendes) Aggressionsventil begrüßt. Die Erfahrungen und Einsichten, mit denen nunmehr unsere »reflexive Moderne« gesättigt ist, lassen die Nutzung dieses Ventils nicht mehr oder nur »mit Bauchschmerzen« zu. Der naive prometheische Optimismus, den Freud noch hegte, hat sich nicht bewahrheitet. Und auch wenn der infolge grassierender Destruktivität drohende kollektive Suizid der Gattung (Zu denken wäre heute etwa auch an den gezielten, massiven Einsatz von Computer-Viren, bakteriellen Terrorismus, private Atomwaffen, Mini-Nukes etc.), den Sozialpsychologen wie Richter und Lifton ins Bewusstsein rücken, abgewendet werden sollte, so droht doch die Heraufkunft eines posthumanen Zeitalters, bevölkert von Hybridwesen, Klonen, Cyborgs und Robotern. Eine solche Zukunft würde unsere prometheische Scham auf die Spitze treiben. »Prometheische Scham« (Anders) entsteht aus dem Gefühl des Zurückbleibens, der Minderwertigkeit des Menschen im technischen Zeitalter gegenüber seinen Apparaten, Geräten, Produkten. Er fühlt sich nicht nur klein und unperfekt gegenüber den technischen Dingen, sondern ihn wurmt auch die nicht verwundene Einsicht, nur geboren, nicht gemacht zu sein. Statt sich zu schämen darüber, was er alles gemacht und also selbst hervorgebracht hat, schämt sich unser kleiner »Prothesengott« (Freud), nicht selbst perfekt gemacht zu sein. (Und er wird nicht ruhen, zu versuchen, sich selbst herzustellen.) Prometheische Scham ist also in anderen Worten ein gänzlich unangebrachter »Kleinheitswahn«,

wie ihn Freud (1917, S. 200) schon in der Depression walten sah.

Dieses hinter allem großen Gehabe steckende Gefühl der Minderwertigkeit und Selbsterabsetzung und die damit einhergehende Destruktivitätsempfindung sind nicht die einzige Bürde, die auf der Seele des spätmodernen Subjekts lastet. Die Menschen haben in der Tat heute insgesamt eine Welt aufgebaut, in der sie sich, platt gesagt, heimat- und orientierungslos, einsam und klein fühlen, was sie sich natürlich selten und nur ungern eingestehen. Vater- und elternlos (Mitscherlich 1963) – ich treibe meine Zuspitzung weiter – irren sie durch diese sozial verarmte Welt und basteln mal lustlos, mal verzweifelt am Patchwork ihrer Identität. Der Wegfall der Gottesvorstellung, von Traditionen, Orientierungen, Bindungen, vielbeklagt, kann auch als ein einziger großer Objektverlust (gewissermaßen ein Weltverlust) verstanden werden. Diesen erfolgreich zu betrauern, ist den spätmodernen Individuen kaum möglich. Weithin fehlt die Kraft, sich neue Sinnressourcen zu erschließen und eigene Sinnzusammenhänge herzustellen. Die Trauer wird chronisch, bekommt der Depression immerhin verwandte Züge. Das ist die weitere Facette von Unbehagen in der Kultur, die die Innenausstattung der Menschen heute aufweist.

Um kurz Bilanz zu ziehen: Die Erschöpfung des heutigen Subjekts rührt einerseits (als »Müdigkeit, man selbst zu sein«) aus unerreichter Selbstverwirklichung. Der Weg zu den hehren Emanzipationszielen von einst gestaltet sich komplizierter und hindernisreicher als ursprünglich angenommen. Er bekommt Überforderungscharakter. Aber warum? Ich denke, weil er unter die Zwänge des Leistungsprinzips, einer Wettbewerbsökonomie des Selbst, die inzwischen weit über die Wirtschaft hinaus ins Soziale ausstrahlt, gestellt wird. Fernsehsendungen wie z.B. »Germanys next topmodel« und »Deutschland sucht den Superstar«, der Boom des Ratgeber- und Esoterikmarkts sind Indizien dieser kulturindustriellen Verkümmern und Banalisierung der Selbstansprüche, die weit entfernt sind vom Anspruch autonomer und authentischer Selbstartikulation. Andererseits steigt die Frustration angesichts weiterhin unzureichender Humanisierung bzw. anhaltender Barbarei; die Trümmerwüste, die der Fortschritt unserer Zivilisation, Walter Benjamin zufolge (Haubl 2005), hinter sich zurücklässt, wächst, und das Bewusstsein davon zehrt seelisch aus. Um es in ein Paradox zu bringen: Das unaufhörliche Schöpfen von immer auch unerfreulichen Zuständen usw. erschöpft und deprimiert. Wir haben uns auch übernommen, es übertrieben mit

unserer produktiv-destruktiven kapitalistischen Wachstumsmanie. Es keimt ein Absurditätsgefühl auf, hinter der Fassade von Spaß- und Erlebnisgesellschaft nur notdürftig verborgen.

Glück und Erfolg sind heute mehr denn je Ziele, nach denen die Menschen in spätmodernen Gesellschaften streben. Dass sie sie erreichen wollen, ist klar – unklarer als je zuvor ist jedoch, wie sie zu erreichen sind. Daher sind aber auch Enttäuschung, Scham und das Gefühl des Scheiterns heute verbreiteter und stimmungsprägender denn je. Damit gelassener umzugehen, gar sich teilweise von diesen Zielen (und den damit zusammenhängenden Leistungsnormen) zu verabschieden, wird kaum eingeübt oder vermittelt. Auszeiten in Form von besinnlichen Klosteraufenthalten und Pilgerfahrten, deren zunehmende Attraktivität ja erklärlich ist, reichen nicht aus, um eine solche Praxis zu etablieren.

All das ist gewiss kein ermutigendes Klima für gelingende Selbstverwirklichung – eher ein gesellschaftlicher Nährboden für individuelle Depressionen. Die entscheidenden Bahnungen depressiver Interaktionsmuster der Persönlichkeit erfolgen in frühen Lebensabschnitten. Und es ist zu vermuten, dass die Sozialpsychologie spätmoderner Subjekte sich auch auf das Klima der Sozialisation, also der Bildung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen auswirkt. So dürfte auch die Gefahr vorzeitiger Prägung depressiver individueller Verarbeitungsformen und der Ausweitung daraus resultierender seelischer Leiden wachsen. Es sei denn, wir kommen zu einer Gestaltung unserer Gesellschaft, die vom bisher gezeichneten Bild wohltuend abweicht.

Anmerkung:

¹ Dieser Begriff soll zum Ausdruck bringen, dass Tendenzen der Moderne sich in deren Verlauf in den letzten Jahrzehnten verstärkt durchsetzen und bestimmte Konsequenzen nach sich ziehen. Giddens hebt hier zwei Aspekte hervor: Die »Radikalisierung« der Wirkung bestimmter Züge der Moderne, »so dass das Alltagsleben und selbst Intimitäten des Ichs gründlich von ihnen durchdrungen werden«, sowie die »Globalisierung«, die in den Nachkriegsjahrzehnten, »teilweise wegen rein technologischer Entwicklungen im Verkehr und in den Kommunikationsmedien, eine gewaltige Intensivierung« erfahren habe (vgl. ders., 1992a, S. 29/30).

^{*} Es könnte aber auch bedeuten, dass wir unseren Psychotherapeuten immer im Kopf haben, es selbst sind...

Literatur

- Anders, Günther: *Die Antiquiertheit des Menschen*
- Bauman, Z. 1997: *Unbehagen in der Postmoderne*, Hamburg: Hamburger Edition 1999
- Busch, Hans-Joachim (2001): *Subjektivität in der spätmodernen Gesellschaft. Konzeptuelle Schwierigkeiten und Möglichkeiten psychoanalytisch-sozialpsychologischer Zeitdiagnose*. Weilerswist Velbrück Wissenschaft
- Ehrenberg, Alain (1998): *Das erschöpfte Selbst*. Frankfurt am Main: Campus (2004)
- Ehrenberg, A. (2000). *Depression. Die Müdigkeit, man selbst zu sein*. In: Hegemann, C. (Hrsg.), Bd. 1, *Endstation Sehnsucht. Kapitalismus & Depression*. (S. 103-139). Berlin: Alexander (2000)
- Freud, S. 1895: *Studien über Hysterie*. *Gesammelte Werke*, Bd. I, S. 75-312
- Freud, Sigmund (1917): *Trauer und Melancholie*. Studienausgabe Bd. III, S.193 – 212
- Freud, Sigmund (1927): *Die Zukunft einer Illusion*. In: Studienausgabe, Band IX, S. 135-189.
- Freud, Sigmund (1930): *Das Unbehagen in der Kultur*. Studienausgabe Bd. IX, S.191-270
- Giddens, Anthony (1990): *Konsequenzen der Moderne* (Frankfurt/Main, Suhrkamp 1995) - ders. (1992): *Kritische Theorie der Spätmoderne* (Wien Passagen-Verlag)
- Haubl, Rolf (2005): *Melancholie als Lebensform – ein psychodynamischer Erklärungsversuch*. In: Hau, Stephan; Hans-Joachim Busch; Heinrich Deserno (Hg.): *Depression – zwischen Lebensgefühl und Krankheit*. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht (2005), 144-164
- Ders. (2008): »Wir kultivieren den Depri«. Interview. *chrismon* 5, 2008, S. 67-72
- Honneth, A. 2002: *Organisierte Selbstverwirklichung. Paradoxien der Individualisierung*. in: A. Honneth (Hrsg.): *Befreiung aus der Mündigkeit. Paradoxien des gegenwärtigen Kapitalismus*, Frankfurt am Main Campus, S. 141-158
- Lifton, R. J. /E. Markusen 1990: *Die Psychologie des Völkermordes. Atomkrieg und Holocaust*. Stuttgart: Klett-Cotta 1992
- Marcuse, H. 1955: *Triebstruktur und Gesellschaft*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp, 1970
- Marcuse, H. 1967: *Der Eindimensionale Mensch*. Neuwied und Berlin: Luchterhand
- Mitscherlich, A. 1963: *Auf dem Weg zur vaterlosen Gesellschaft*, S. 7-369 in: ders., *Gesammelte Schriften*, Bd. III, *Sozialpsychologie* 1. Frankfurt a.M.: Suhrkamp 1983
- Richter, H.-E. 1992: *Umgang mit Angst*. Hamburg, Hoffmann & Campe
- Roudinesco, Elisabeth (1999): *Wozu Psychoanalyse?* (dt. Stuttgart, Klett-Cotta 2002)

Wurzeln schlagen. Mobilitätsanspruch und Sehnsucht nach Beheimatung

Von Prof. Dr. Beate Mitzscherlich

Depression. Zum Umgang mit der Volkskrankheit. Tagung der Evangelischen Akademie zu Berlin, Schwanenwerder, 6. – 8. 6. 2008.

Wenn wir darüber nachdenken, welche gesellschaftlichen Ursachen zur Zunahme von Depressionen führen, ist ein Aspekt, der sich näher betrachten lässt, die Frage nach den Auswirkungen von Mobilitätsanforderungen und damit möglicherweise einhergehender Überforderung im Zusammenhang einer globalisierten Moderne. Eines der Dinge, die sich ganz offensichtlich in den letzten Jahrzehnten verändert haben, ist die Tatsache einer geringeren »Verwurzelung« am Ort aufgrund einer zunehmenden Mobilität und der damit meist einhergehenden fehlenden engen Einbindung in eine »Gemeinschaft«. Das von Giddens beschriebene Grundgefühl des Disembedding, des Nicht-mehr-eingebunden-Seins und Sich-ungeborgen-Fühlens in der Spätmoderne hat offensichtlich auch eine orts- bzw. heimatbezogene Komponente. Es geht um einen Heimatverlust im faktischen, aber auch im übertragenen Sinn, ein Gefühl, wie es gerade von als depressiv diagnostizierten Patienten in der psychologischen Praxis immer wieder artikuliert wird: das Gefühl, nirgendwo zu Hause zu sein, nirgends hin- bzw. vielmehr dazuzugehören, sich »entwurzelt«, »fremd« oder »verloren« zu fühlen.

In meinem Beitrag soll es um die Frage gehen, was hinter diesem Gefühl steht, inwieweit realer oder imaginiertes Heimatverlust bzw. Auswirkungen von Mobilität und Migration zur Zunahme von Depressivität führen können und ob umgekehrt »Heimat« bzw. das Gefühl von Beheimatet-Sein vor Depression schützen kann, so wie es in den 50er Jahren der Titel eines Heimatromanes relativ ungebrochen verkündete: »Nur in der Heimat kann ich glücklich sein.« (Adorno formulierte zu etwa derselben Zeit: »Heimat heißt Entkommensein.«)

Nun mag die Idealisierung von Heimat und Verwurzelung durchaus problematische Aspekte haben, wie wir nicht nur aus der deutschen Geschichte (und Gegenwart) wissen, sondern wie jeder weiß, der in einem sehr engen, dörflichen, vielleicht auch geborgenen aber meist auch sehr kontrollierenden Umfeld aufgewachsen ist. Für viele war und ist das Verlassen einer solcherart

einbindenden Heimat ein erheblicher Freiheitsgewinn. Mobilität und Migration sind nicht grundsätzlich als Krankheitsrisiko zu sehen; es kann im Gegenteil auch Ausdruck von Persönlichkeitsentwicklung sein, sich neue Handlungsräume und damit meist auch neue Handlungsmöglichkeiten zu erschließen. Aber hier wollen wir in erster Linie untersuchen, welche psychischen Belastungen mit Mobilität und mit Migration einhergehen und umgekehrt (angelehnt an Jean Amery) fragen, wie viel Heimat der Mensch braucht, um psychisch gesund sein oder bleiben zu können.

Dabei ist der Heimatbegriff, obwohl er für viele Menschen offensichtlich emotional sehr bedeutsam ist, in der akademischen Psychologie und Psychiatrie vergleichsweise wenig erforscht. Karl Jaspers schrieb seine Doktorarbeit (1909) über »Heimweh und Verbrechen«, bereits im 19. Jahrhundert wurde die »Nostalgie« als »Heimwehkrankheit« Schweizer Söldner beschrieben und die verarmten, deutschen Arbeitsimmigranten in den Pariser Vorstädten des 19. Jahrhunderts wurden als »les heimatlozes« bezeichnet. Auch in der Jahrhundertwende beliebten psychiatrischen Diagnosen wie der »Poriomanie«- dem »krankhaften Wandertrieb« wurde ausgedrückt, dass das Zuhausesein (an einem Ort) und damit gleichzeitig »Bei-sich-Sein« als das Normale, das Umhergetriebenen- und Nichtzugehörigen-Sein als das »Krankhafte« betrachtet wurde.

Begriffsgeschichtlich ist im deutschen Heimatbegriff (s.a. Bausinger 1990) ein Übergang von einem ursprünglich an den Besitz von Grund und Boden (s.a. Jeremias Gotthelf »Die neue Heimat kostete ihn wohl 1000 Gulden«) gebundenen ökonomisch-juristischen Begriff zu einem zunehmend romantisierten, in die Innenwelt der Subjekte verlegten (und dort politisch instrumentalisierbaren) »Gefühlsbegriff« nachzuweisen. Das korrespondiert natürlich mit einer (in erster Linie ökonomischen) Entwicklung, in der immer mehr Menschen besitzlos waren, »die Heimat« verließen und in den Städten nach Arbeit suchten. Es war auch ein Ausdruck des in Deutschland infolge der gescheiterten frühbürgerlichen Revolution gering bleibenden praktischen Einflusses des Bürgertums auf die Verhältnisse und die im euro-

päischen Maßstab vergleichsweise verspätete Nationenbildung. (s.a. Applegate 1990)

In der Folge zweier Kriege wurde Heimatzerstörung, Heimatverlust und Heimatvertreibung zu einer vielfachen Erfahrung in Europa und es ist eher verwunderlich, mit welcher enormen Zeitverzögerung diese oftmals traumatischen Heimatereignisse teilweise erst heute thematisiert werden. Dennoch wurde in Folge des 2. Weltkrieges Heimat zwar als ideeller Wert »hochgehalten«, in der Praxis nahm die Mobilität der Menschen in geografischer, beruflicher und sozialer Hinsicht aber immer weiter zu und ist inzwischen wohl zur neuen gesellschaftlichen Norm geworden. Wer gesellschaftlich integriert bleiben und am gesellschaftlichen Wohlstand partizipieren will, muss mobil und fähig bzw. bereit zur Mobilität sein. Einschränkung oder Verweigerung von Mobilität bspw. zugunsten familiärer oder anderer sozialer Bindungen begrenzt auch berufliche Entwicklungsmöglichkeiten. Gesellschaftliche Marginalisierung drückt sich heute – gerade bei Kindern und Jugendlichen – auch in mangelnder Partizipation an den Möglichkeiten der mobilen Gesellschaft aus. Das heißt nicht nur, dass ihr Spektrum an Bewegungs- und Reisemöglichkeiten oder Freizeitorten beschränkt ist, sondern oft auch, dass sie sich an den verbleibenden Orten vergleichsweise isoliert bzw. nicht integriert und anerkannt erfahren (s.a. Keupp u.a. 2000).

»Heimat ist heute ein Echo, dessen raumgebundener Ursprung längst verhallt ist. Sie ist nur noch dort, wo Menschen sich zeigen, dass sie einander angehen.« (Baacke 1990) In dem Maß, wie die ortsgebundene Dimension der Heimat abhandenkommt, wird deren soziale Dimension brüchiger, aber auch deutlicher. Mit der Bindung an den Ort schwindet nicht nur die Einbindung in Verwandtschaft, Nachbarschaft, Vereins-, Gemeinde-, Betriebs- und gewerkschaftliche Strukturen, sondern auch die Selbstverständlichkeit alltäglicher sozialer Interaktionen, Routinen und Gewohnheiten, die an neuen Orten wieder mühsam entwickelt werden müssen. In psychologischer Hinsicht basiert ein Großteil unserer Verhaltenssicherheit auf der Vertrautheit unserer sozialen und physikalischen Umgebung. Als die Personen, die wir sind, haben wir uns immer in Bezug zu bestimmten Menschen, Orten, Dingen entwickelt. In dem Moment, wo wir von diesen Umgebungen isoliert werden oder uns isolieren, fühlen wir uns fremd, unsicher und nicht zuletzt vereinsamt. In psychologischer Hinsicht bedeutet es einen erheblichen Aufwand, sich neue Umgebungen anzueignen, neue Bindungen einzugehen und

für diese passende Verhaltensmöglichkeiten zu entwickeln. Natürlich sind solche (kritischen) Übergänge auch immer eine Herausforderung und Impuls für persönliche Weiterentwicklung (s.a. Bronfenbrenner 1990), in der psychologischen Praxis zeigt sich aber deutlich, dass ein wachsender Anteil von Menschen sich eher überfordert fühlt mit der permanenten Neuanpassung an wechselnde Umgebungen und Anforderungen. Vor allem vermissen sie oftmals die Vertrautheit und Zugehörigkeit, die gewachsene Beziehungen und sichere Bindungen vermitteln. Umso wichtiger – und in gewisser Hinsicht mitunter eben auch überfordert – werden die wenigen engen Beziehungen, die stabil bleiben und dann alle Erfahrungen von Zugehörigkeit, Anerkennung und Stützung personaler Identität vermitteln müssen, die vorher in einem viel größeren und vielfältigen sozialen Kosmos verteilt waren. Die durch Mobilität verursachte Auflösung von Heimatwelten und Identitätsverunsicherungen sind zwei Seiten derselben Medaille.

Wie äußert sich dieser Zusammenhang in der empirischen psychologischen Forschung? Natürlich kann in diesem Rahmen kein vollständiger Überblick gegeben werden, allerdings soll auf einige, aus meiner Sicht exemplarische Befunde verwiesen werden, in denen Zusammenhänge zwischen Mobilität, Heimatproblematik und psychischer Belastung erkennbar werden.

Im Zusammenhang der Migrationsforschung sind in den letzten Jahren zahlreiche Studien über den Zusammenhang von Migration und psychischer Belastung durchgeführt worden. Bei den meisten zeigt sich eine erhebliche Mehrbelastung von Migranten (für fast alle psychischen und auch psychosomatischen Erkrankungen) im Vergleich zur autochthonen Bevölkerung. So werden Depressionen bei türkischen Frauen in Deutschland ca. viermal so häufig diagnostiziert wie bei Nicht-Migrantinnen (obwohl auch deutsche Frauen ca. doppelt so häufig erkranken wie deutsche Männer). Auch bei männlichen Migranten sind psychische und psychosomatische Beschwerden erkennbar erhöht und kommen bestimmte Erkrankungen wesentlich häufiger vor als bei Einheimischen. Allerdings diskutieren alle Studien diese Befunde in einem komplexen Zusammenhang von Einflussfaktoren, zu denen neben der Tatsache der Migration, dem Herausgerissensein aus heimatlichen Bezügen und den erlebten Unterschieden zwischen Herkunftskultur und Kultur des Aufnahmelandes, oftmals die sozial isolierte Situation, fehlende Anerkennung oder gar Diskriminierung durch die Aufnahmekultur, belas-

tende Arbeitsbedingungen bei niedrigen Einkommen, fehlende Bildungsressourcen usw. hinzukommen. Bei vielen Flüchtlingen aus nichteuropäischen Ländern sind die entsprechenden Störungen auch Reaktion auf traumatisierende Vorerfahrungen im Zusammenhang von Armut, Bürgerkriegen, Gewalt (vgl. Morten 1988). In einigen Studien wird die Kulturspezifität depressiver Erkrankungen nicht nur in der Art und Weise ihres Ausdrucks (s.a. »Wenn Ayses Herz eng wird«), sondern auch ihrer Verursachung diskutiert, bspw. wurde die Häufung depressiver Erkrankungen bei türkischen Müttern als Versuch interpretiert, traditionelle Familienstrukturen aufrechtzuerhalten bzw. die Familie angesichts zunehmender »Auflösungserscheinungen« zusammenzuhalten.

Daten, die etwas über die Auswirkungen beruflicher Mobilität bzw. innerdeutscher Migration aussagen, wurden v.a. in den Jahren nach der Wiedervereinigung gesammelt u.a. in Studien von Gunkel und Priebe (1992) Schwarzer und Jerusalem (1994), Brähler u.a. (2004) Hierbei zeigt sich, dass es deutlich erhöhte Werte für psychische Belastung und Depressivität bei Ost-West-Migranten gibt, die auch unabhängig sind von deren Bleibeorientierung – also gerade Menschen, die aus wirtschaftlichen Gründen nach Westen ziehen, fühlen sich durch den Umzug oft stark belastet, haben aber dennoch vor zu bleiben. Nur bei westdeutschen Männern, die in den Osten migriert sind, verändern sich die Werte für Depressivität und psychische Belastung im Vergleich zu sesshaften Geschlechtsgenossen nicht; im Gegenteil, sie nehmen partiell sogar mehr soziale Unterstützung (und Anerkennung) wahr, allerdings hat das offensichtlich auch mit den von ihnen besetzten Stellen, damit verbundenen Aufstiegschancen und den vergleichsweise besseren Bildungsressourcen zu tun. Westdeutsche Frauen, die nach Osten (mit) ziehen, sind ähnlich belastet, wie die Ost- West- Migranten. Für alle Gruppen gilt jedoch, dass das Ausmaß an Depressivität/ psychischer Belastung umso geringer ist, je mehr soziale Unterstützung erlebt wird.

In den letzten Jahren sind auch einige Studien erschienen, die sich mit den Langzeitfolgen von Kriegstraumata befassen und neben Erfahrungen von Gewalt, Bombenkrieg und dem Verlust wichtiger Bezugspersonen auch die Langzeitfolgen von Heimatvertreibung thematisieren (s. v.a. Arbeiten im Zusammenhang der AG Kriegskindheiten, Raedbold u.a. 2002, 2004, 2007). Auch hier zeigt sich im Rückblick, dass die Bewältigung der Vertreibung nicht nur von individuellen Ressourcenlagen,

sondern auch von der erlebten sozialen Unterstützung und gelungenen Reintegration vs. Diskriminierung am Ankunftsort abhing.

Wenn man die Befunde aus diesen drei Bereichen zusammenfasst, zeigt sich Folgendes: Mobilität bzw. Migration wird v.a. dann zum Problem und korrespondiert mit Depressivität bzw. auch Depression, wenn diese

1. nicht freiwillig, sondern erzwungen bzw. durch Notlagen bedingt ist.
2. Wenn push- Motive, als das, was einen von einem Ort wegtreibt, über pull- Motive (die eine Person anderswo hinziehen) dominieren.
3. Wenn die Unterschiede zwischen Herkunftskultur und neuer Lebensweise als groß und belastend erlebt werden.
4. Wenn am neuen Ort wenig soziale Unterstützung bzw. Integration erlebt wird, sondern stattdessen Erfahrungen von Diskriminierung und Benachteiligung gemacht werden.
5. Wenn individuelle Ressourcenlagen (materiell, sozial, personal) schwierig sind.
6. Wenn bestimmte Persönlichkeitsfaktoren die Integration erschweren, Vulnerabilität bspw. durch traumatische Vorerfahrungen erhöht ist.

Heimatverlust führt also nicht automatisch zu Depression, allerdings scheint Heimat, bzw. die darin erfahrbare soziale Integration, so etwas wie ein Puffer, eine Widerstandsressource oder ein protektiver Faktor gegen die Belastungen der Risikogesellschaft und ihr Fehlen oder Abhandkommen ein erheblicher Belastungsfaktor zu sein. Wesentliche psychologische Dimensionen von Heimat liegen auf drei Ebenen (s.a. Mitzscherlich 2000):

- der Gefühl von sozialer Einbindung, Geborgenheit, Zugehörigkeit und Anerkennung und der damit verbundenen Erfahrung des Selbst als ein sozial integriertes und anerkanntes (sense of community)
- das Gefühl der (relativen) Kontrolle, Handlungssicherheit, Autonomie, Beeinflussbarkeit und Gestaltbarkeit wesentlicher Lebenszusammenhänge (sense of control)
- das Gefühl der Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit, individuellen Perspektive und übergenerationellen Transzendenz (sense of coherence).

Dabei scheint, empirisch betrachtet, die gelingende soziale Integration der Kern der Heimerfahrung, der mit positiven Gefühlen wie Geborgenheit, Vertrautheit, Zugehörigkeit verknüpft wird. Dahinter steht allerdings eine andere Qualität sozialer Be-

ziehungen bzw. Bindungen, als die moderne Soziologie im Konzept der »Stärke schwacher Bindungen« feiert. Es geht eben nicht (nur) um flüchtige Begegnungen oder Kontakte zum gegenseitigen (Aus)Nutzen, sondern um gewachsene, sich entwickelnde und vertiefende, Phasen von Schwäche, Konflikt oder einseitiger Hilfe integrierende und sich dabei vertiefender Beziehungen. Diese setzen aber verlässliche, meist auch physische Anwesenheit bzw. Nähe voraus. Insofern spielt sich dieses soziale Bindungsgeschehen »vor Ort« ab und braucht Heimat als einen »geschützten Ort«. Nur wer in diesem Sinn sozial und emotional beheimatet ist, kann anderen Heimat geben, sich öffnen für Begegnungen, kulturellen Austausch und Fremdheit zulassen.

Wenn die Normalerfahrung in der Spätmoderne allerdings die eines erheblichen Mobilitätsdrucks ist, stellt sich die Frage, ob man auf die Erfahrung von Heimat verzichtet und sich »flüssig«, aber gleichzeitig gestaltlos in jeden neuen Kontext integriert oder ob man sich diesem Mobilitätsdruck aktiv verweigern muss (was oft gleichbedeutend ist mit dem Verzicht auf berufliches »Vorwärtskommen«) Ob man Mobilität auf ein individuell verträgliches (und darin individuell sehr unterschiedliches) Maß beschränkt und sich sozusagen auf den permanenten Balanceakt von Bindung und Bewegung einlässt? Oder ob man – für die unumgänglichen und vielleicht sogar gewünschten – Mobilitätsakte begleitend Beheimatungsstrategien entwickelt?

Unter Beheimatung versteh ich den aktiven und vermutlich lebenslangen subjektiven Prozess der Aneignung und Gestaltung von Orten, der Bindung an Menschen, das Sich-Verbinden mit geistig-kulturellen Orientierungen und der subjektiven Herstellung von Sinn (Mitzscherlich 2000, 2001, 2006). Beheimatung beinhaltet sowohl soziale Integration, als auch die Erfahrung von Einfluss und Handlungsautonomie. Beheimatung enthält nicht zuletzt die Möglichkeit zur Sinnstiftung, Identitätsbildung, Erfahrung von Eigensinn und Wert. Es gibt eine Reihe von empirisch belegbaren Beheimatungsstrategien, die auf unterschiedlichen Ebenen (praktisch-vergegenständlichend, sozial-kommunikativ, emotional-reflexiv oder imaginär-prospektiv) dem Subjekt ermöglichen, Orte, Umgebungen und Beziehungen als Heimat zu besetzen. Das Gelingen solcher Beheimatungsprozesse ist aber immer ressourcenabhängig und hängt nicht zuletzt davon ab, wie offen eine Umgebung, ein Ort, eine Gruppe, eine Familie, eine Gemeinde dem Neuankömmling entgegentritt. Beheimatung setzt

nicht nur ein aktives Subjekt, sondern auch eine integrationsbereite und integrationsfähige soziale Kultur voraus.

Zurück zum Ausgangspunkt: Wenn wir also voraussetzen, dass die Erfahrung von Heimatlosigkeit eine zentrale Erfahrung der Spätmoderne und eine der möglichen Ursachen der Zunahme von Depression ist, wird die Fähigkeit (und Möglichkeit) zur Beheimatung eine (wichtige) Voraussetzung psychischer Gesundheit. Gelingende Beheimatung ist folglich eine (wichtige) Form der Prävention von psychischen Erkrankungen.

Die Gestaltung und Unterstützung solcher Beheimatungsprozesse ist nicht nur Aufgabe einer möglichst gemeindeorientierten und subjektbezogenen Psychiatrie und Psychologie, sondern eine Aufgabe, in der Gesundheits-, Wirtschafts- und Sozialpolitik ineinandergreifen müssen.

Nicht zuletzt geht es dabei auch um eine übergreifende, utopische Perspektive, wie sie Ernst Bloch am Ende seines Buches: »Prinzip Hoffnung« formuliert hat. »Es geht um den Umbau der Welt zur Heimat, ein Ort, der allen in der Kindheit scheint und worin noch niemand war.«

Literatur:

- Applegate, Celia (1990) *A nation of provincials. The German idea of Heimat.* University of California Press. Oxford
- Atabay, Iman (1994) *Ist dies mein Land?* Centaurus-Verlags-gesellschaft. Pfaffenweiler.
- Baacke, Dieter (1990) *Heimat als Suchbewegung. Problemlösungen städtischer Jugendkulturen.* In: Cremer & Klein (Hg.) *Heimat: Analysen, Themen, Perspektiven.* Bundeszentrale für politische Bildung. Bonn Bd.249/1
- Bausinger, Hermann (1990) *Heimat in einer offenen Gesellschaft.* In: Cremer & Klein (Hg.) *Heimat: Analysen, Themen, Perspektiven.* Bundeszentrale für politische Bildung. Bonn Bd.249/1, S.76-90
- Bloch, Ernst (1967) *Das Prinzip Hoffnung.* Gesamtausgabe, Bd.5.1. Suhrkamp. Frankfurt.
- Bronfenbrenner (1989) *Die Ökologie der menschlichen Entwicklung. Natürliche und geplante Experimente.* Fischer. Frankfurt
- Grukke u.a. (2004) *Migration in die Depression? Innerdeutsche Migration und psychische Befindlichkeit.* In: *Psychosozial* 95, S.97-106
- Giddens, Anthony (1995) *Konsequenzen der Moderne.* Suhrkamp. Frankfurt
- Keupp, Heiner u.a. (1999) *Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne.* Rowohlt
- Mitzscherlich, Beate (2006) *Bedrohte Zugehörigkeit – Beheimatung in einer sich verändernden Welt.* In: Edding, C. & Kraus, W.

(Hrsg.) *Ist der Gruppe noch zu helfen?* Barbara Budrich, Opladen 2006, S.61-76

Mitzscherlich, Beate (2001) *Die psychologische Notwendigkeit von Beheimatung.* In: Bucher & Gutenthaler: *Heimat in einer globalisierten Welt.* 2001, Öbv et hpt. Wien. S. 94- 109

Mitzscherlich, Beate (2001) *Von der globalisierten Welt zum sicheren Ort? Überlegungen zum Zusammenhang von Armut und Heimat.* In: *Sozialpädagogische Impulse* H. 4/2001, S.11-15

Mitzscherlich, Beate (2000) *Die psychologische Bedeutung von Heimat und der psychische Prozess von Beheimatung – Theoretische und empirische Perspektiven.* In Aschauer, Beck und Hauber (Hrsg.) *Heimat und regionale Identität.* Zeitschrift für

Kultur und Bildungswissenschaften. Universität Flensburg, Heft 10/2000

Mitzscherlich, Beate (2000) *Heimat ist etwas, was ich mache. Eine psychologische Untersuchung zum individuellen Prozess von Beheimatung.* Pfaffenweiler. Centaurus.

Morten, Antonio (1988) *Vom heimatlosen Seelenleben: Entwurzelung, Entfremdung und Identität.* Psychiatrie- Verlag. Bonn

Türcke, Christoph (2006) *Heimat – Eine Rehabilitierung.* Zu Klampen. Springe

Zschocke, Martina (2005) *Mobilität in der Postmoderne. Psychische Komponenten von Reisen und Leben im Ausland.* Königshausen & Neumann. Würzburg. 

Anzeige

Ich bestelle ein kostenloses Probeexemplar epd Wochenspiegel

Tel.: (069) 5 80 98-1 91
Fax: (069) 5 80 98-2 26
E-Mail: aboservice@gep.de
www.epd.de

Absender

**Gemeinschaftswerk
der Evangelischen Publizistik gGmbH**
Aboservice
Postfach 50 05 50
60394 Frankfurt

epd Wochenspiegel



Evangelischer Pressedienst
epd
Wochenspiegel

Jede Woche das Wichtigste aus protestantischer Perspektive

Der Zwang zur Eile

Von Marianne Gronemeyer

Depression. Zum Umgang mit der Volkskrankheit. Tagung der Evangelischen Akademie zu Berlin, Schwanenwerder, 6. – 8. 6. 2008

»Telefon. Eine weibliche Stimme. Ob ich eine Einladung der Botschaft zu einem Essen annehmen würde. 'Dann', sagt sie, 'bitte ich Sie, Ihren Terminkalender hervorzunehmen...' - 'Aber', sage ich, 'ich habe gar keinen Terminkalender'. Einen Moment tiefes Schweigen, dann schallendes Lachen am Telefon. 'Sie haben mir den Glauben an die Menschen zurückgegeben' so die Frau. ...«

(Imre Kertész, Galeerentagebuch)

Was ist am Terminkalender Verwerfliches. Er ist das unverzichtbare moderne Utensil der Bewirtschaftung unserer Zeit. Er hilft uns, Ordnung in den Umgang mit einer 'knappen Ressource' zu bringen und sie so optimal auszuschöpfen. Im Mittelalter war ein solcher buchhalterischer Umgang mit der Zeit, der Versuch, aus ihr Profit zu schlagen, eine Todsünde. Das war ein Raub an einem Gut, über das zu verfügen, den Menschen gar nicht zustand. Die Zeit war Gottes. Sie zu einem Wirtschaftsfaktor, zu einem persönlichen Kapital zu erklären, wäre den Menschen blasphemisch erschienen. Heute ist die Zeit etwas, das man raffen, sparen, mehren und gewinnen kann und dann auch wieder verlieren, vertreiben, totschiagen. Im Terminkalender wird über alle diese Transaktionen Buch geführt. Zeitgewinn ist der Inbegriff der Gewinnsucht. Mit nichts wird so gegeizt wie mit ihr.

Über das unerbittliche Regiment, das der Kalender über uns ausübt, wird allenthalben beredt Klage geführt. Wir leiden unter seiner tyrannischen Befehlsgewalt, entziehen uns ihr gelegentlich durch Krankheit oder Simulation von Krankheit. Und doch ist kaum jemand vorstellbar, der nicht auf den Verlust dieses Quälgeistes mit Panik reagierte; ohne ihn sind wir des Steuerungsinstrumentes unserer Lebensführung beraubt. An ihn haben wir ein Gutteil unserer Entscheidungskompetenz delegiert. Ob wir uns einer Aufgabe widmen oder einem andern Menschen zuwenden, entscheidet in der Regel nicht die Dringlichkeit der Aufgabe oder die Angewiesenheit des andern, sondern der Blick in den Kalender. Er erteilt uns Dispens. Unter Verweis auf ihn können wir uns allerlei Lästiges vom Hals halten, einen angedrohten Besuch, die Erwartung eines öffentlichen

Engagements oder eines persönlichen Beistandes. Er legitimiert unsere Abstinenz und erlaubt uns, uns überhaupt ohne Gesichtsverlust jeder unangenehmen Zumutung zu entwinden.

Er ist ein Allheilmittel in Sachen Rechtfertigung und hilft auf wunderbare Weise, mir die Scham zu ersparen und liefert mir die wasserdichten guten Gründe, die vor mir selbst und der Welt Bestand haben.

Am Terminkalender scheiden sich die Geister in jene, die ihn prall gefüllt mit sich herumtragen und damit einer Aura der Bedeutsamkeit sicher sein können, und jene, die ihn, mangels Bedeutung, leicht entbehren können. Der Kalender markiert die Klassengrenze zwischen den Vips und den Überzähligen.

»Die Eile hat der Teufel erfunden«, sagt ein türkisches Sprichwort. Wenn es recht hat, leben wir in einer wahrhaft satanischen Epoche. Von nichts sind wir so durchdrungen wie von der Vorstellung, dass die Zeit knapp sei, dass wir unsere Lebensvollzüge auf Trab bringen müssen, um der Knappheit der Zeit Rechnung zu tragen. Tatsächlich siedelt, wer es nicht eilig hat, am Rande der Gesellschaft.

Die Alten zum Beispiel, die, wenn man es gut mit ihnen meint und sich die Sinnerfüllung ihres Lebensabends angelegen sein lässt, durch allerlei Rüstigkeitserüchtigung, Bildungszumutung und Amüsierangebote in den allgemeinen Hochbetrieb eingefädelt werden.

Die Kinder, zum Beispiel, die, wenn man sie fördern und für das 'Leben' vorbereiten will, einen Terminkalender verpasst bekommen, der dem Manager eines mittleren Konzerns zur Ehre gereichen würde.

Die Arbeitslosen, zum Beispiel, die in Fortbildungs- und Berufsförderungsmaßnahmen, die ihnen auch nichts nützen, gejagt werden, damit sie nicht in Sinnkrisen verfallen oder anomisch werden.

Oder: Stellen Sie sich einen Gesprächspartner am Telefon vor, den Sie mit allem gebotenen Respekt vor seiner Beschäftigtheit fragen, ob er einen Moment – mehr würden Sie ihm gar nicht abzuverlangen wagen – ob er also einen Moment Zeit

für Sie hätte. Stellen Sie sich weiter vor, er würde Ihnen antworten: »O gewiss, so viel Sie wollen.« Würden Sie das nicht verdächtig finden? Verriete sich darin nicht eine gescheiterte Karriere. Und würden Sie nicht angesichts einer solche Offerte Ihr Anliegen betreten zurückstellen, weil Ihnen einerseits diese Bloßstellung peinlich wäre, weil Sie es aber andererseits auch nicht mehr sehr aussichtsreich fänden? Müssten Sie nun nicht Ihrerseits besorgt sein, Ihre kostbare Zeit zu verschwenden? Erschiene nicht jemand, der freimütig bekennt, Zeit in Hülle und Fülle zu haben, zu leichtgewichtig für eine wichtige Angelegenheit? Und wüssten Sie überhaupt Gebrauch zu machen, von der viel zu vielen Zeit, die Ihnen da gewährt wird? Auf einmal müssten Sie fürchten, Ihren Gesprächspartner mit der ganzen Wucht seines Menschseins am Halse zu haben.

Normal ist vielmehr, schon auf das bloße 'Wie geht's?' mit einer Suada über den Zustand extremer Überarbeitung überschüttet zu werden, die man, um nicht ins Hintertreffen zu geraten, mit Überbietung parieren muss. Eile ist demnach ein Erfolgsmerkmal erster Güteklasse. Und die also nun soll teuflisch sein? Nicht nur im türkischen Sprichwort, sondern auch in Goethes 'Faust' ist es der Teufel, der zur Eile mahnt: »Gebraucht der Zeit, sie geht so schnell von hinnen, doch Ordnung lehrt Euch Zeit gewinnen«, rät Mephisto listig dem tölpelhaften Schüler.

Was also hat die Eile, die Hast, das Immer-Schneller mit dem Teufel zu tun? Zunächst einmal dies, dass man süchtig sein kann, nach etwas, das quälend ist. Wir leiden unter Zeitdruck. Von Hektik ist die Rede und von Stress; und der hat auf die eine oder andere Weise immer mit Übereiltheit zu tun, mit Zeitknappheit, mit zeitlicher Überforderung. Auf der anderen Seite erliegen wir widerstandslos der Verführung durch das Schnelle. Die Überzeugung, dass alles, was dauert, zu lange dauert, dass das Schnelle dem Langsamen überlegen ist, dass jede sogenannte Zeitersparnis eine Errungenschaft ist, kurz: dass Effizienz auf der Werteskala ganz oben siedelt, haben wir mit der Muttermilch eingesogen. Es ist kaum jemand vorstellbar, der nicht auch privat einen ganzen Maschinenpark zur Zeitersparnis befehligte. Es wäre interessant herauszufinden, bei wie vielen Geräten, Errungenschaften, Arrangements, sozialen Innovationen und technischen Neuerungen der letzte Daseinszweck im Zeitprofit liegt.

Zeitersparnis ist eine treibende Kraft des modernen Lebens und bedarf weiter keiner Rechtfertigung. Ihr Vorteil ist selbstevident. Paradoxerweise

sogar bei denen, die mit ihrer Zeit nichts anzufangen wissen. Dem Imperativ des Zeitsparens können wir nicht einmal unter der Bedingung der Langeweile oder der Beschäftigungslosigkeit uns entwinden.

Es scheint heutzutage eine besondere Untüchtigkeit zur Anwesenheit zu geben, zur Präsenz, zur Gegenwart. Ich meine 'Gegenwart' in des Wortes doppelter Bedeutung, in der räumlichen und in der zeitlichen. Das moderne Individuum krankt an der Unfähigkeit, gegenwärtig zu sein. Wir argwöhnen, dass das eigentliche Leben notorisch gerade dort sprudelt, wo wir nicht sind. Es ist ein Grundzug unseres Lebens, dass wir den Verdacht nicht loswerden, immer auf der falschen Party zu sein, die kostbare Zeit immer mit Uneigentlichem zu verplempern, während irgendwelche beneidenswerten ändern, die den richtigen Riecher hatten, zur rechten Zeit am rechten Ort zu sein, das Leben in vollen Zügen ausschürfen, den Rahm abschöpfen, Ihr Leben als erfolgreiche Schnäppchenjagd absolvieren.

Darum also der Drang, alles, was man gerade tut, so schnell wie möglich zu erledigen, um dann zum Eigentlichen kommen zu können, das sich seinerseits natürlich wieder als uneigentlich entpuppt, so dass man wieder den schnellen Absprung schaffen muss.

Das Leben wird in gute und schlechte Zeit zweigeteilt. Alles kommt darauf an, die gute Zeit zu mehren und die schlechte zu verkürzen. Aber das Ergebnis ist, dass man dabei einem Vergleichszwang erliegt. Nichts ist so gut, dass nicht noch etwas Besseres denkbar wäre. Wir sind ständig von der Frage umgetrieben, ob ein gutes Leben auch das beste sei. In dieser Frage ist der Zwang zur Eile schon angelegt. Ebenso sicher ist aber auch, dass, wer die Frage so stellt, nicht nur das beste, sondern auch das gute Leben verfehlt. Die Eile hat der Teufel erfunden.

Die ungeheure Beschleunigung des Lebens ist eine moderne Erfindung. Der Keim dieser Idee wurde jedoch vor Jahrhunderten gelegt: am Beginn der Neuzeit nämlich, wenn wir denn mit dem Kulturhistoriker Egon Friedell die Moderne nicht im 15. Jahrhundert, in der Zeit der großen Erfindungen und Entdeckungen anbrechen sehen, sondern exakt im Jahr 1348 im Jahr der Schwarzen Pest. Im Jahr 1347 wurde die Pest von Genueser Kaufleuten, die vom Schwarzen Meer her kamen, nach Italien eingeschleppt. Von dort breitete sie sich in Windeseile über Europa aus. Innerhalb von vier Jahren wurde ein Drittel, wahr-

scheinlich sogar die Hälfte der damals in Europa lebenden Menschen unter grauenhaften Umständen dahingerafft. Dies unaufhaltsame Massensterben bedeutete eine tiefgreifende Erschütterung für das Lebensgefühl der Menschen. Den Schwarzen Tod vermochten sie kaum noch als ein heilsgeschichtliches Ereignis zu deuten. Der italienische Dichter Francesco Petrarca, in dessen Freundeskreis die Pest gewütet hatte, wagt angesichts dieses Grauens zum ersten Mal, den Tod als ein lebensverneinendes Prinzip, das die Würde des Menschen verletzt, aufzufassen. Der Tod wird zum Skandal und fordert seine Bekämpfung heraus. Gleichzeitig wird er als Naturereignis entdeckt. Es kommt eine Ahnung davon auf, dass er nicht ein Übergang ins ewige Leben sein könnte, sondern ein endgültiges Ende. Der Tod wird zur fremden Macht, dem kein Glaube, keine Hoffnung und kein Ritual gewachsen ist. Wenn aber der Tod tatsächlich ein endgültiges Ende ist, dann wird das Leben zur Lebensspanne, zur Frist. Eingezwängt zwischen Geburt und Tod wird es zur chronisch zu kurzen Frist. Es wird buchstäblich zur einzigen und letzten Gelegenheit. Neben den Tod tritt ein beinahe noch ärgerer Widersacher des Menschen: die Angst, das Meiste, das Wichtigste und das Beste zu versäumen. Die Moderne, die wir gewohnt sind, als einen triumphalen Aufbruch des Menschen in die vernunftgemäße Weltgestaltung zu deuten, könnte ganz im Gegenteil inspiriert sein von einer panisch gewordenen Todesfurcht. Zunächst galten die Anstrengungen zur Naturbemächtigung der Sicherung des Lebens. Wenn schon dem Leben nur eine kurze Spanne zugemessen war, dann sollte wenigstens ein Anrecht auf eine durchschnittliche Lebensdauer garantiert werden. Die Ausmerzungen der Überraschung und die Herstellung vollkommener Berechenbarkeit werden von Descartes, dem Philosophen der Moderne, auf die Agenda des Neuzeitlers gesetzt. Naturbemächtigung bedeutet, die in der Natur waltenden Gesetzmäßigkeiten so genau zu durchschauen, dass man ihr präzise Befehle erteilen kann. In letzter Instanz erhofft sich Descartes, auf diesem Wege eine nennenswerte Verlängerung des Lebens und die Vermeidung von Krankheit und Altern zu erreichen. Für ihn ist der Tod nicht mehr eine dem Menschen äußerliche fremde Macht, sondern ein dem Menschen innerlicher Maschinendefekt. Das Projekt der Lebensverlängerung wurde dann wegen erwiesener Aussichtslosigkeit für Jahrhunderte aufgegeben und wird heute von Gentechnologen, die von technisch herstellbarer Unsterblichkeit träumen, wieder in Angriff genommen

Einstweilen aber ist jenes andere Konzept der 'Lebensverlängerung' in Geltung: die Beschleunigung. Der moderne Mensch ist in ein fundamentales Missverhältnis geraten. Als ein Lebewesen mit einer begrenzten Lebensspanne sieht er sich einer verlockenden Fülle von Weltmöglichkeiten gegenüber. Angesichts des Überangebots der Welt erfährt er seine Zeitknappheit als äußerst beunruhigend. Immer mehr Möglichkeiten liegen prinzipiell in der Reichweite seines Zugriffs und tagtäglich kommen neue hinzu. So fühlt sich das bedrängte Individuum in den Wettlauf mit der Zeit hineingezwungen. Die Idee dieser sportiven Konkurrenz ist einfach: Durch 'Techniken und Kunstgriffe' der Selbstbeschleunigung sucht das Individuum 'Zeit zu gewinnen, um mehr von der Welt zu haben' (Hans Blumenberg).

Was dem Leben an Länge abgeht, soll durch Schnelligkeit wettgemacht werden.

Eile ist geboten, um dem in seine Spanne eingezwängten Leben so viel Realität wie möglich zuzuführen. Dass die Welt trotz der Hochtourigkeit nicht zu schaffen ist, muss so lange nicht entmutigen, wie doch die Weltausbeute sich durch Tempo erhöhen lässt. Der moderne Mensch hofft, seinen Welthunger durch immer mehr Nahrungszufuhr zu stillen und dann doch alt beruhigt und weltsatt sterben zu können. Tatsächlich aber wird die Kluft zwischen Lebenszeit und Weltangebot durch Beschleunigung nicht um ein Deut verringert. Im Gegenteil, jede spezifische Form der Beschleunigung zeitigt eine spezifische Form des Weltschwundes.

Die spektakulärsten Erfolge bei der Bezwingung von Dauer wurden in der Fortbewegung erzielt. Die ärgerliche Entfernung, die behäbig und zeitraubend zwischen dem weltbeutenden Individuum und dem Ziel seiner Wünsche liegt, hat fast aufgehört, ein Ärgernis zu sein. Noch schießen wir unsere trägen Körper in Hochgeschwindigkeitsvehikeln über den Globus, noch verträdeln wir mit dem Unterwegssein wertvolle Lebenszeit, aber schon sind wir in der Lage, uns die Welt in Echtzeit frei Haus kommen zu lassen. Wir haben dabei den Raum nicht nur bezwungen, sondern auch verloren. Raumerfahrungen kann weder der Autobahninsasse, der auf der Überholspur um Geschwindigkeitsvorteile gegenüber seinen motorisierten Rivalen kämpft, machen noch der gegen Luft, Licht, und Wetter versiegelte Reisende in seinem Hochgeschwindigkeitszug oder der sich über den Raum hinwegsetzende Fluggast. Erst recht nicht der bildschirmglotzende Sesselhocker, der die Fortbewegung gänzlich erübrigt glaubt.

Eine andere Sorte Zeitersparnis ist weniger im Zentrum unserer Aufmerksamkeit. Die Vermeidung von Mühsal und Leid. Wenn die Lebenszeit in gute und schlechte Zeit geteilt wird mit der Maßgabe, die gute zu mehren und die schlechte zu meiden, dann heißt das, dass man sich nach Möglichkeit mit der leidvollen Seite des Daseins nicht aufhalten will. Makellose Spitzenereignisse, wie auf einer Perlenschnur aufgereiht, sollen das Leben glanzvoll und durch und durch lohnlich machen. Dies Bemühen endet bei einer paralyisierenden Berührungsangst, einer selbstauferlegten Kontaktsperre gegenüber einer nun einmal ihrem Wesen nach leidträchtigen Welt. Ich muss mich begnügen mit Kontakten größtmöglicher Folgenlosigkeit. Jede leidenschaftliche Hinwendung zur Welt oder zum andern Menschen, jedes flammende Weltbegehren infiziert mich mit dem Leid der Welt. Sei es, dass ich daran leide, dass mir die Erfüllung versagt bleibt, sei es, dass ich fürchten muss, das mir Gewährte wieder zu verlieren. Über jeder Erfüllung liegt ja schon der Schatten des Abschiednehmen-Müssens. Wo immer ich mich einlasse mit der Welt oder dem andern Menschen, werde ich erinnert an die Vergänglichkeit der Dinge, der Geschehnisse, des Glücks und an die Sterblichkeit der eigenen Spezies. Das In-der-Welt-Sein wird zur Stippvisite. Paradoxerweise ist es nicht die Weltverachtung, sondern der unstillbare Welthunger, der den Kontakt mit der Welt untergräbt. Man fühlt sich an den König Midas erinnert, dem Dionysos den unverschämten Wunsch, es möge ihm alles, was er berühre, zu Gold werden, großmütig erfüllt hatte. Midas war zum Hungertod verurteilt, weil ihm auch seine Nahrung zu Gold wurde. So geht es dem hochbeschleunigten Menschen unserer Tage. Er nagt sich hungrig an der ihm üppig aufgetischten Welt.

Der Preis für die Beschleunigung ist eben teuflisch hoch. Das Individuum, das auszog, sich selbst zu bereichern, die Fülle der Möglichkeiten zu kosten, bleibt auf der Strecke. Das Individuum ist der eigentliche Beschleunigungsverlierer. Der Mensch wurde in seinem 'tätigen Weltumgang' von dem Goethe sagt, dass aus ihm die 'reife Persönlichkeit' erwachse, immer mehr in die Enge getrieben. Weil überhaupt der tätige Weltumgang nur noch als Weltbeuterei vorstellbar war, musste das Individuum Produzent werden: Zeitersparnis ist die Devise. Das heißt vor allem auch, die Zeit einzusparen, die nun einmal aufgewandt werden muss, damit ich mich und die Meinen erhalten kann. Die Zeit, die für das Herstellen der Dinge des Bedarfs aufgewandt werden musste, galt es einzusparen. Die Welt war auf Konsumierbarkeit zuzurichten. Sie sollte ver-

brauchsfertig parat liegen. Für jeden denkbaren Lebensumstand sollte ein fertiges, kaufbares Dienstleistungspaket zur Verfügung stehen. Das Individuum wollte sich in möglichst vielen Verrichtungen vertreten lassen können, um seine Zeit optimal zu nutzen. Darin haben wir es weit gebracht.

- Wir müssen unser Haus nicht mehr selber bauen.
- Wir müssen uns nicht mehr kleiden.
- Wir müssen unsere Kinder nicht mehr selbst erziehen.
- Wir müssen uns nicht mehr um unseren kranken Nachbarn kümmern.
- Für unsere Fortbewegung brauchen wir kaum noch eigene Mühe und Zeitaufwand einzukalkulieren.
- Wir müssen uns auch nicht mehr bilden, wenn doch der Computer auf Knopfdruck alles Wissenswerte bereithält.
- Selbst Moral, Anstand und Gewissen werden zunehmend zur Obliegenheit des Gerätes, mit dem wir unser klägliches Selbst frisieren, wie sich leicht erkennen lässt, wenn wir an Türen denken, die sich wie von Geisterhand öffnen und schließen und jede Rücksichtnahme auf den Mitpassanten erübrigen; oder an Fernseher, die sich ausschalten, wenn das, was auf ihren Bildschirmen sich abspielt, nicht recht bekömmlich erscheint für die lieben Kleinen; oder an Autos, die nicht mehr gezündet werden können, wenn der Fahrer alkoholisiert ist. Es lohnt sich, aufmerksam zu sein auf diese Sorte Errungenschaft, die das Gewissen erspart, weil das Gerät so gewissenhaft ist.

Aber von sich aus ist die Welt nun einmal nicht verbrauchsfertig. Sie ist eben kein Supermarkt. Dazu muss sie erst umgestaltet werden. Das 'Beamtenvolk der zeitsparenden Geräte und Untergefälle' (Günther Anders), die Beschleunigungshilfen des hastigen Stippvisiteurs müssen erst produziert werden, und zwar zeitsparend produziert werden. Die Zeit, die der moderne Mensch als Konsument gewinnen wollte, geht ihm als Produzent in eintönigen, effizienten und darum hoch arbeitsteiligen, routinierten Arbeitsverrichtungen wieder verloren.

Aber nicht nur das. Auch der Konsum kostet Zeit. Zeit, die dem Konsumenten abgeht für das, was er sonst noch alles konsumieren könnte; Während ich Ferien in Thailand mache, kann ich nicht in Acapulco sein. Wie gesagt: immer auf der falschen Party...

Die Produktion nun, die immer schneller werden sollte, in immer kürzerer Zeit immer mehr verbrauchsfertige Weltstücke ausspucken sollte, machte die 'Zuspitzung' des Individuums notwendig. Sie war mit einem auf seiner allseitigen Entfaltung bestehenden Individuum nicht zu machen. Der Weltausschnitt, mit dem der einzelne es in seinem tätigen Weltumgang zu tun bekam, wurde immer kleiner. In den fortgeschrittensten Weltbearbeitungsbranchen ist er inzwischen rastertunnelelektronenmikroskopisch klein. Nun gibt es, dem Physiker Hans-Peter Dürr zufolge, eine Komplementarität zwischen Genauigkeit und Bedeutung, zwischen Exaktheit und Sinn. Je genauer ich mein Augenmerk auf etwas fokussiere, desto mehr geht mir der Zusammenhang und die Bedeutung verloren. Die in der Produktion verausgabte Zeit ist von Sinn- und Bedeutungslosigkeit gekennzeichnet. In ihr schwinden dem Individuum der Sinn und die Sinne.

Um nun die leere Produzententätigkeit zu ersparen, um überhaupt die Produktionszeit zu gewinnen, wurden die produzierenden Tätigkeiten mehr und mehr an die Maschinen delegiert. Wir sind Zeitzeugen der zunehmenden Freisetzung des Menschen aus dem Reich der Notwendigkeit. Der Tag scheint nahe, an dem die ehemaligen Produzenten 24 Stunden am Tag ihre Konsumentenfreiheit genießen können. Das Reich der Freiheit scheint angebrochen. Wäre da nicht der lästige Begleitumstand, dass die Weltofferten nur im Äquivalententausch zu haben sind. Der 24 Stunden-Konsument kann nicht mehr konsumieren, weil er nichts mehr kaufen kann. Käufer kann er nur als Verkäufer seiner Arbeitskraft sein, und die eben will niemand mehr haben. Zurück bleibt er als verarmter Konsumentenschatten. Aber er

kann auch nicht mehr umstandslos zum tätigen Weltumgang zurück. Er musste sein Haus nicht mehr selber bauen, sich nicht mehr kleiden, seine Kinder nicht mehr erziehen und seine Nahrung nicht anbauen. Und nun kann er es nicht mehr. Fähigkeiten, die nicht in Gebrauch genommen werden, haben die fatale Neigung zu verschwinden. Das moderne Individuum wird seiner Fähigkeiten und seiner Kaufkraft zugleich beraubt sein.

Das ist teuflisch und wahrhaft Grund genug zur Niedergeschlagenheit. Ob aber diese Niedergeschlagenheit wirklich Depression genannt werden muss, ist mehr als fraglich. Egon Friedell stellt fest: Jede Epoche habe die Krankheiten, die sie verdient. Ihre Krankheiten seien die Kulturleistung einer Epoche nach der Seite des Pathologischen hin. Depression ist vielleicht keine Krankheit, die die Individuen ausbrüten, sondern der starke Ausdruck der Verirrung unserer Epoche.

Heilungschancen lägen dann keinesfalls in den Händen der Pharmaindustrie, die Heilsames herzustellen verspricht, obwohl sie dazu die barbarischsten Zerstörungsakte in Kauf nimmt und in imperialistischer Manier Rohstoffe aneignet. Heilsam wäre dann nur die Umkehr einer Gesellschaft, die sich auf einen durch und durch zerstörerischen Fortschritt festgelegt hat.

Was wäre zu tun, um der Höllenbetriebsamkeit zu entkommen? Italo Calvino spricht von der Hölle, die schon da ist, die wir tagtäglich verfertigen, und sieht zwei Möglichkeiten mit ihr umzugehen: Die eine ist, ihr so ähnlich zu werden, dass man ihre Höllenhaftigkeit gar nicht mehr wahrnimmt. Die andere: 'Mitten in der Hölle suchen und zu finden wissen, was Nicht-Hölle ist und ihm Bestand und Raum zu geben'. Und der jüdische Religionsphilosoph Emmanuel Lévinas rät, diese Suche nicht bei sich selbst und der eigenen Glückseligkeit zu beginnen, sondern im Blick, im bloßen, schutzlosen Angesicht des andern. D

Psychische Belastungen und Stressfaktoren im prekären Arbeitsmarkt

Von Dr. Gert Beelmann, QUOTAC Management GmbH, Bremer Str. 70, 28832 Achim

Depression. Zum Umgang mit der Volkskrankheit. Tagung der Evangelischen Akademie zu Berlin, Schwanenwerder, 6. – 8. 6. 2008

Erwerbslosigkeit, berufliche Unsicherheit und prekäre Arbeit

In der Diskussion um die Zukunft des Arbeitsmarktes wird viel über das Ende oder die drastische Reduzierung von Normalarbeitsverhältnissen diskutiert. In dem Zusammenhang hat eine Studie der Friedrich Ebert Stiftung den Begriff der prekären Arbeit eingeführt. Darunter verstehen die Autoren ein Erwerbsverhältnis, in dem die Beschäftigten

»aufgrund ihrer Tätigkeit deutlich unter ein Einkommens-, Schutz- und soziales Integrationsniveau sinken, das in der Gegenwartsgesellschaft als Standard definiert und mehrheitlich anerkannt wird. Und prekär ist Erwerbsarbeit auch, sofern sie subjektiv mit Sinnverlusten, Anerkennungsdefiziten und Planungsunsicherheit in einem Ausmaß verbunden ist, das gesellschaftliche Standards deutlich zugunsten der Beschäftigten korrigiert« (Friedrich Ebert Stiftung, 2006, S.17).

In dieser Definition wird vor allem die subjektive Komponente hervorgehoben, da Verarbeitungs- und Bewältigungsstrategien zentral einbezogen werden. Für den Einzelnen stellt sich damit die Frage des Umgangs mit prekärer Arbeit bzw. zunächst die Frage, welchen Belastungen sich die Betroffene konkret ausgesetzt sehen.

Zur Klärung dieser Fragen greife ich auf eine Forschungstradition zurück, die im Zusammenhang mit der Erwerbslosigkeit von Fabrikarbeiter/innen in den dreißiger Jahren in dem österreichischen Ort Marienthal ihren Ursprung fand. Aus der Pionierstudie zu den psychosozialen Folgen der Erwerbslosigkeit von Marie Jahoda und anderen entwickelte sich ein Forschungszweig innerhalb der akademischen Psychologie, der heute als psychologische Arbeitslosenforschung bezeichnet wird. Aus den wissenschaftlichen Befunden resultierte die sogenannte Deprivationstheorie (Jahoda, 1983). Darin unterscheidet Jahoda zwischen den manifesten und latenten Funktionen der Arbeit. Die manifeste Funktion besteht im Wesentli-

chen in der Sicherstellung der ökonomischen Absicherung. Als latente oder psychische Funktionen einer Arbeitstätigkeit gelten Zeitstrukturierung, soziale Kontakte, das Auferlegen von Zielen, ein bestimmter sozialer Status, Identitätsbildung und Aktivität. Jeder entlohnten Arbeitstätigkeit liegen ihrer Ansicht nach diese psychologischen Funktionen zugrunde, ganz gleich, welcher Qualität und Ausgestaltung die einzelnen Arbeitstätigkeiten sind. Jede Arbeit ist unter diesem Gesichtspunkt der Arbeitslosigkeit vorzuziehen. Die Hauptkritik an diesem Ansatz geht auf Fryer und Payne (1984) zurück, der darin ein Menschenbild sieht, das von Passivität und Reaktivität gekennzeichnet ist.

Anknüpfend an diese Auseinandersetzung prägte Ali Wacker Anfang der achtziger Jahre den Begriff der differenziellen Arbeitslosenforschung. Der Gegenstandsbereich und die Zielstellung dieser Forschungsrichtung lassen sich wie folgt zusammenfassen: Ziel ist die Untersuchung der »empirisch belegten Bewältigungsformen des Lebensereignisses Arbeitslosigkeit«. Dazu gehören »die jeweiligen Lebensumstände, die biografische Vorgeschichte, die Persönlichkeit und die finanziellen, persönlichen und sozialen Ressourcen als Kontextfaktoren« der arbeitslosen Personen (Kieselbach & Wacker, 2000).

Die Sichtweise zeigt die Vielfältigkeit der Einflussfaktoren des Ereignisses Arbeitslosigkeit auf und nimmt dabei ausdrücklich Bezug auf die Bewältigungskompetenzen der Betroffenen. Forschungen zur Problematik von Arbeitsplatzunsicherheit und den daraus resultierenden Folgen zeigen sehr deutlich, dass nicht nur Erwerbslosigkeit zu erhöhten Stressreaktionen führen kann, sondern zunehmend auch berufliche Unsicherheit als stressreiche Lebenssituation anzusehen ist, die mit einer Vielzahl physischer wie psychischer Reaktionen verbunden sein kann. Berufliche Unsicherheit lässt sich definieren als die »empfundene Machtlosigkeit, in einer gefährdeten Arbeitsplatzsituation die gewünschte Kontinuität aufrechtzuerhalten« (Greenhalgh & Rosenblatt, 1984). Dieser fehlende subjektiv wahrgenommene Einfluss auf den Fortbestand der Beschäftigung kann Ängste und Sorgen auslösen, die über einen längeren Zeitraum ein erhebliches Stresspotenzial in sich tragen. Diese subjektive Bedrohung, die

sich auf unterschiedlichen Dimensionen abspielt, kann in Analogie zu oben genannter Definition als ein Wesensmerkmal prekärer Arbeit verstanden werden.

Damit ist die Thematik berufliche Unsicherheit und prekäre Arbeit psychologisch betrachtet durchaus im Kontext der Befunde der differenziellen Arbeitslosenforschung zu betrachten. Denn wesentliche psychische und soziale Folgewirkungen der Erwerbslosigkeit lassen sich durchaus in Beziehung setzen zu den individuellen Folgeerscheinungen lang andauernder beruflicher Unsicherheit oder einer dauerhaft prekären Arbeitssituation.

Oskar Negt hat in seinem Buch »Arbeit und menschliche Würde« die Problematik wie folgt umschrieben: »Arbeitslosigkeit ist ein Gewaltakt, ein Anschlag auf die körperliche und seelisch-geistige Integrität der davon betroffenen Menschen.« [...] »Bei lang andauernder Arbeitslosigkeit entwertet es die sowohl durch Bildungsinstitutionen als auch in der Sozialisation aufwendig erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse« (Oskar Negt, 2001). Ergänzend ist dieser Beschreibung nur hinzuzufügen, dass Beschäftigte in unsicheren oder prekären Arbeitsverhältnissen sich einer Situation ausgesetzt sehen, die die berufliche Biografie, die berufsbezogenen Kompetenzen und letztlich die psychosoziale Situation wesentlich mitbestimmen können wenn nicht gar lebensbestimmend werden.

Objektiv betrachtet zeigen sich gegenwärtig auf dem Arbeitsmarkt der Bundesrepublik unterschiedliche Arbeitsformen jenseits des Normalarbeitsverhältnisses. In der sozialwissenschaftlichen Diskussion herrscht eine Kontroverse darüber, ob von prekärer Arbeit oder besser atypischen Arbeitsverhältnissen zu sprechen ist. Atypische Arbeitsverhältnisse müssen nicht zwangsläufig prekär sein, prekäre Arbeit kann durchaus einem Normalarbeitsverhältnis entsprechen, wenn z.B. diese Arbeit unbefristet, mit festem Einkommen und sozialversicherungspflichtig ausgestaltet ist, aber kaum noch die eigene Existenz sichert, z.B. aufgrund steigender Lebenshaltungskosten. Bei den unterschiedlichen atypischen Beschäftigungsformen wird zwischen Teilzeitarbeit, geringfügiger Beschäftigung, befristeter Beschäftigung und Leiharbeit unterschieden. Diese Formen machen gegenwärtig in der Bundesrepublik einen Anteil von 44,7 Prozent aus. Das bedeutet im Umkehrschluss aber auch, dass von den im Jahr 2005 gut 32 Mio. Beschäftigten der Bundesrepublik noch knapp 18 Mio. Menschen sich in einem unbefris-

teten Vollzeitverhältnis befinden, welches sich hinsichtlich der Stabilität und Einkommenswert nur schwer quantifizieren lässt, da es sich um subjektive Kategorien handelt wie die Sicherheit, den Arbeitsplatz zu behalten, und die Einkommenshöhe, die hinsichtlich der Bewertung von individuellen Vermögensverhältnissen abhängig ist (vgl. Keller & Seifert, 2007).

Gesundheitliche Auswirkungen

Wie sehen nun die psychosozialen Stressoren und Belastungen von Menschen aus, die ihre Arbeit verloren haben oder deren Arbeit als beruflich unsicher definiert werden kann? Arbeitslose und von Arbeitslosigkeit Bedrohte leiden häufiger unter körperlichen Beeinträchtigungen (z.B. Rückenbeschwerden, Kopfschmerz, Verspannungen u.ä.), weisen eine höhere Inanspruchnahme ambulanter und stationärer Leistungen auf und leiden vermehrt an psychischen Befindlichkeitsstörungen (z.B. Unwohlsein, Depressivität, Ängstlichkeit) (Badura, Schellschmidt & Vetter, 2006). Aus dem individuellen Verhalten können unterschiedliche Folgen auf der gesundheitlichen Ebene resultieren (vgl. auch metaanalytische Befunde zum Zusammenhang von Arbeitslosigkeit und seelischer Gesundheit von Murphy und Athanassou, 1999 sowie Moser und Paul, 2001).

Subjektive Gesundheitszufriedenheit

Hinsichtlich der persönlichen Gesundheitszufriedenheit finden sich in der Literatur durchgängig niedrigere Werte bei Arbeitslosen im Vergleich zu Erwerbstätigen (vgl. Holleder & Brand, 2006). Allerdings muss dieser Befund vorsichtig bewertet werden. Der Indikator Gesundheitszufriedenheit ist eher undifferenziert, da er beispielsweise Kultur- und Schichtunterschiede sowie Differenzierungen zwischen chronischen und aktuellen Befindlichkeiten nicht ausreichend berücksichtigt.

Gesundheitsverhalten

Der mit Arbeitslosigkeit und beruflicher Unsicherheit verbundene Verlust an längerfristigen Perspektiven, die ja eine wesentliche Voraussetzung für eine gesunde Lebensführung bilden, kann zu einem riskanteren Gesundheitsverhalten führen und damit langfristige Schäden bewirken. Bei arbeitslosen Jugendlichen ließ sich ein solcher gesundheitsriskanterer Lebensstil bezüglich des Rauchens, Alkoholkonsum, Schlafgewohnheiten

und Mangel an sportlicher Betätigung finden. Der im Allgemeinen insgesamt bessere Gesundheitszustand von Jugendlichen führt dazu, dass die gesundheitlichen Folgen eines solchen riskanten Lebensstiles voraussichtlich erst deutlich später auftreten (Hammarström & Janlert, 2002).

Bei längerer Dauer der Arbeitslosigkeit zeigen sich stärkere Ausprägungen im Bereich physischer Inaktivität, sozialen Rückzugs, der Desorganisation von Schlaf- und Essgewohnheiten, einem verstärkten Konsum von Alkohol und Tabak sowie dem Aufsuchen medizinischer Dienste. Dies ist ein Hinweis darauf, dass sich gesundheitsriskante Verhaltensweisen bei arbeitslosen Jugendlichen in der Regel erst nach einer bestimmten Dauer der Arbeitslosigkeit entwickeln.

Es gibt für die Bundesrepublik keinen allgemeinen Zusammenhang eines Anstiegs der Arbeitslosenrate mit gesteigertem Alkoholkonsum, auch nicht bei Arbeitslosen. Bei ihnen intensiviert sich allerdings der Konsum von Alkohol als Droge, wenn ein solches Konsummuster schon vor der Arbeitslosigkeit bestand (vgl. Henkel 1992). Dieser Zusammenhang ist besonders stark ausgeprägt bei Männern und dann, wenn die Arbeitslosigkeit bereits längere Zeit anhält, bei großen finanziellen Einschränkungen sowie geringer sozialer Integration und Unterstützung. Besonders verletzlich sind Personen, die schon zum Zeitpunkt des Arbeitsplatzverlustes alkoholabhängig waren. Bei einem erheblichen Teil dieser Arbeitslosen chronifiziert sich das Abhängigkeitsyndrom und es verschlechtert sich ihre körperliche Gesundheit generell. Trotz der zweifellos vermehrt zur Verfügung stehenden Zeit, sind Arbeitslose seltener sportlich aktiv. Die gerade bei psychosozialen Stress kompensatorischen Chancen sportlicher Aktivitäten können deshalb aufgrund der besonderen Lebenslage Arbeitslosigkeit nicht wirksam werden.

Gesundheitliche Beschwerden

Psychische Beeinträchtigungen, v.a. aus dem depressiven Formenkreis, treten besonders in der Anfangsphase häufiger auf als manifeste körperliche Symptome, die sich erst nach einer gewissen Zeit herausbilden. In zahlreichen Untersuchungen fanden sich hinsichtlich der psychischen Gesundheit drastische Unterschiede zwischen Arbeitslosen und vergleichbaren Gruppen Beschäftigter: Depressive Verstimmungen, Unzufriedenheit mit der aktuellen Lebenssituation, Ängstlichkeit, Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, geringes Selbst-

wertgefühl, Resignation bis hin zu Apathie, geringes Aktivitätsniveau und soziale Isolation sowie Einsamkeit repräsentieren die wichtigsten Symptome einer schlechteren psychischen Gesundheit Arbeitsloser (vgl. Ezzy, 1993). Die Verschlechterung bei körperlichen Beschwerden zeigt sich hinsichtlich psychosomatischer Aspekte von Gesundheit und im Bereich jener Faktoren, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.

Insbesondere andauernde Arbeitslosigkeit hat einen schädlichen Effekt auf die psychische und physische Gesundheit und zwar besonders in Abhängigkeit von finanziellen und anderen psychosozialen Belastungen. Nahezu jeder dritte Langzeitarbeitslose geht davon aus, dass sich seine gesundheitlichen Probleme infolge der Arbeitslosigkeit vergrößert haben oder erst durch sie entstanden sind.

»Opfer-durch-Nähe« in der Arbeitslosigkeit

Unter der Opfer-durch-Nähe-Problematik werden die indirekten Effekte von Arbeitslosigkeit auf andere Familienangehörige wie Partner oder Kinder verstanden. Aufgrund von vielfältigen Studien kann angenommen werden, dass diese als »Opfer-durch-Nähe« in der Arbeitslosigkeit mit einem Verzögerungseffekt erheblich mit betroffen sind; Kinder v.a. dann, wenn die Eltern selbst nicht in der Lage sind, das Problem angemessen zu bewältigen (Kieselbach, 1988). Hier können sich möglicherweise langfristige gesundheitsrelevante Effekte herausstellen, wie sie als Langzeitwirkung von Arbeitslosigkeit in der Weltwirtschaftskrise nachgewiesen wurden: Trotz späterer beruflicher Erfolge blieb bei Kindern damals arbeitsloser Eltern das Gefühl, Opfer zu sein sowie eine erhöhte Verletzlichkeit durch Stress erhalten zu haben.

Wenngleich von vielen arbeitslosen Vätern als positiver Moment der Arbeitslosigkeit häufig angeführt wird, »endlich mehr Zeit für die Familie zu haben«, zeigt sich in der Wirklichkeit jedoch oft, dass es aufgrund der mit dem Arbeitsplatzverlust verbundenen finanziellen Probleme und Alltagsorgen allgemein, der Unplanbarkeit der eigenen beruflichen Zukunft oder der sozialen Ausgrenzung und Stigmatisierung häufig nicht möglich ist, wenigstens diesen Aspekt der unbeschränkt zur Verfügung stehenden Zeit positiv zu erleben.

Die meisten Eltern in Arbeitslosen-Familien bemühen sich intensiv darum, die Folgen der Arbeitslosigkeit weitgehend von ihren Kindern fernzuhalten, beispielsweise indem sie Ausgaben für ihre

Kinder erst später reduzieren, und sind insofern bemüht, zu verhindern, dass ihre Kinder in der Arbeitslosigkeit besonders belastet werden. Dennoch führt der familiäre Stress auch bei Angehörigen mit einem Verzögerungseffekt zu vergleichbaren Symptomen wie bei Arbeitslosen selbst.

Ökonomisch deprivierte Kinder, d.h. Kinder aus Familien, die starke finanzielle Einbußen meistens als Folge von Arbeitslosigkeit hinnehmen mussten, machen häufiger selbst abwertende Äußerungen, sie weisen ein deutlich geringeres Selbstwertgefühl auf, sind depressiver, einsamer, empfindlicher, weniger gesellig, misstrauischer und weniger in der Lage, Stress zu bewältigen (Kieselbach, Lödige-Röhrs & Lünser, 1998).

Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen

Der durch Arbeitslosigkeit ausgelöste Stress kann zu einer Veränderung von Einstellungen gegenüber Hilfe gewährenden Institutionen und damit auch der Inanspruchnahme führen. Zum einen vermeiden Arbeitslose oft das Aufsuchen professioneller Hilfe bei psychosozialen Problemen, um ihr durch den Verlust von Arbeit bereits beeinträchtigtes Selbstwertgefühl durch eine Annahme von Hilfe nicht noch zusätzlich zu gefährden. Sie neigen aufgrund der mit Arbeitslosigkeit verknüpften Gefühle wie Selbstwertzweifel, Scham und Stigmatisierung stärker dazu, diese zu verbergen. Dies kann eine Verschleppung und künftige Chronifizierung von Gesundheitsproblemen bedingen. Zudem sind Wiederbeschäftigungschancen eng an Arbeits- und Leistungsfähigkeit gekoppelt, was eine Verharmlosung solcher Einschränkungen nahelegt. Die Krankenrolle kann bei andauernder Erfolglosigkeit der Arbeitssuche aber auch zur subjektiven Entlastung beitragen.

Es findet sich einerseits eine geringere Nutzung gesundheitlicher Vorsorgeuntersuchungen für Kinder von Arbeitslosen infolge Unterbrechung oder Abbruch, was sich als Ablenkung der Energien von langfristig orientiertem, präventivem Gesundheitsverhalten verstehen lässt. Andererseits ist vielfach empirisch bestätigt, dass Arbeitslose Hilfe in der Gesundheitsversorgung bei bestehenden Beschwerden deutlich öfter aufsuchen als Erwerbstätige. Die stärkere Nutzung gesundheitsbezogener Dienstleistungen belegt vorrangig die größere gesundheitliche Problemdichte Arbeitsloser (gleich, ob sie aus früherer Arbeitstätigkeit und/oder Arbeitslosigkeit resultiert), sie kann aber zusätzlich durch den Wunsch der Beseitigung vermittlungshemmender gesundheitli-

cher Probleme sowie eine erhöhte Problemaufmerksamkeit motiviert sein (vgl. Kieselbach & Beelmann, 2007).

Intervention und Prävention

Seit mehreren Jahrzehnten wird in der Bundesrepublik der Versuch unternommen, den Problemstellungen des Arbeitsmarktes mit gezielten Interventionen zu begegnen. Ein Überblick über die vielfältigen Aktivitäten und Strategien findet sich bei Kieselbach, Beelmann, Mader und Wagner (2006). Ein aktueller Ansatz, der im Zusammenhang mit den gesundheitlichen Folgen von Erwerbslosigkeit und beruflicher Unsicherheit steht, wird als arbeitsmarktintegrative Gesundheitsförderung bezeichnet. Darunter wird ein Ansatz zur Minderung gesundheitlicher Schädigungen durch die Erfahrung ungewollt eintretender Arbeitslosigkeit oder unsicherer Beschäftigung verstanden, der versucht, durch gezielte gesundheitsförderliche Interventionen den Prozess der Eingliederung in das Erwerbsleben zu erleichtern und zu fördern.

Um den psychosozialen Stress zu begrenzen, der mit beruflicher Unsicherheit, Erwerbslosigkeit oder einer beruflichen Situation, die als prekär beschrieben werden kann, einhergeht, sind Strategien auf den unterschiedlichen gesellschaftlichen Ebenen vonnöten, die berufliche Übergangssituationen begleiten und unterstützen. Das bedeutet zum einen die Förderung individueller Kompetenzen und Ressourcen, um den Anforderungen des Arbeitsmarktes angemessener begegnen zu können, gleichzeitig aber auch der legitime Anspruch an Beratung und Unterstützung in krisenhaften beruflichen Situationen.

Eine solche Strategie löst jedoch nicht die grundlegende Problematik eines sich rasch entwickelnden Arbeitsmarktes, der hoch qualifizierte flexible Arbeitskräfte nachfragt und der zunehmenden Zahl von Menschen, die sich nicht mehr in der Lage sehen, mit diesem Tempo und diesen Anforderungen Schritt zu halten. Inwieweit die Entwicklung von Arbeitsformen außerhalb der Erwerbsarbeit zukünftig dieses Missverhältnis zumindest abfedern kann, bleibt auch vor dem Hintergrund der Zukunft der Altersversorgung abzuwarten.

Literatur

Badura, B. Schnellschmidt, H & Vetter, Ch. (Hrsg.). (2006). *Fehlzeiten-Report 2005. Arbeitsplatzunsicherheit und Gesundheit*. Berlin: Springer.

Ezzy, D. (1993). Unemployment and mental health. A critical review. *Social Science and Medicine*, 37 (1), 41-52.

Friedrich Ebert Stiftung (2006). *Prekäre Arbeit. Ursachen, Ausmaß, soziale Folgen und subjektive Verarbeitungsformen unsicherer Beschäftigungsverhältnisse*. Bonn: Universitätsdruckerei.

Fryer, D. & Payne, R. (1984). Proactive behaviour in unemployment: Findings and implications. *Leisure studies*, 3, 273-295.

Greenhalgh, L. & Rosenblatt, Z. (1984). Job insecurity: Toward conceptual clarity. *Academy of Management Review*, 3, 438-448.

Hammarström, A. & Janlert, U. (2002). Early unemployment can contribute to adult health problems: Results from a longitudinal study of school leavers. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 56 (8), 624-630.

Henkel, D. (1992). *Arbeitslosigkeit und Alkoholismus. Epidemiologische, ätiologische und diagnostische Zusammenhänge (Psychologie sozialer Ungleichheit, Bd. 3)*. Weinheim: Deutscher Studien Verlag.

Holleder, A. & Brand, H. (Hrsg.). (2006). *Arbeitslosigkeit, Gesundheit und Krankheit*. Bern: Verlag Hans Huber.

Jahoda, M. (1983). *Wieviel Arbeit braucht der Mensch?* Weinheim/Basel: Beltz.

Keller, B. & Seifert, H. (2007). Atypische Beschäftigungsverhältnisse. Flexibilität, soziale Sicherheit und Prekarität. In B. Keller & H. Seifert (Hrsg.), *Atypische Beschäftigung – Flexibilisierung und soziale Risiken* (S. 11-25). Berlin: edition sigma.

Kieselbach, T. (1988). Youth unemployment and health effects. *International Journal of Social Psychiatry*, 34 (2), 83-96.

Kieselbach, T. & Beelmann, G. (2007). *Psychologie der Arbeitslosigkeit: Befunde, Interventionen und Forschungsperspektiven*. In D. Frey & L.v. Rosenstiel (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereich D Praxisgebiete, Bd. 6 Wirtschaftspsychologie* (S. 537-571). Göttingen: Hogrefe.

Kieselbach, T. & Wacker, A. (2000). Arbeitslosigkeit. In G. Weninger (Hrsg.), *Lexikon der Psychologie A bis E* (S.114-120). Heidelberg: Spektrum der Wissenschaft.

Kieselbach, T., Lödige-Röhrs, L. & Lünser, A. (1998). Die ambivalente Bedeutung von Familien in der Arbeitslosigkeit - Effekte und Ressourcen. In L. Marschner (Hrsg.), *Individuum, Familie und Beratung in einer sich verändernden Welt*. Weinheim: Juventa.

Kieselbach, T. Beelmann, G., Mader, S. & Wagner, O. (2006). *Berufliche Übergänge. Sozialer Geleitschutz bei Personalentlassungen in Deutschland*. München: Hampp.

Moser, K. & Paul, K. (2001). Arbeitslosigkeit und seelische Gesundheit. *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*, 33, 431-442.

Murphy, G.C. & Athanassou, J.A. (1999). The effect of unemployment on mental health. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72, 83-99.

Negt, O. (2003). *Arbeit und menschliche Würde*. Göttingen: Steidl Verlag. 

Wege aus einer erschöpften Gesellschaft

Von Heiner Keupp

Depression. Zum Umgang mit der Volkskrankheit. Tagung der Evangelischen Akademie zu Berlin, Schwanenwerder, 6. – 8. 6. 2008

(...)

Einführend möchte ich die Signatur einer Gesellschaft im Erschöpfungszustand etwas genauer in den Blick nehmen. Anschließend geht es um die Frage, ob es Wege gibt, ihn zu überwinden.

These 1:

Schon vor Jahren ist uns die »Erschöpfung der utopischen Energien« (Jürgen Habermas) diagnostiziert worden und ein »minimal self« (Christopher Lasch), eine Fixierung auf Alltagsbewältigung ohne übergreifende Idee. Wir haben es mit einer tiefen Krise im gesellschaftlichen Selbstverständnis zu tun, das sich nicht einmal mehr über unterschiedliche mögliche Zielvorstellungen streitet, sondern einfach keine mehr hat. In allen gesellschaftlichen Bereichen, in der Politik, in der Wirtschaft und zunehmend auch in den privaten Welten geht es ums »Überleben«, ums »Durchhalten«. Hier zeichnet sich eine Gesamtsituation ab, die man mit dem Begriff »erschöpfte Gesellschaft« überschreiben könnte.

Wenn wir diese Spur weiterverfolgen wollen, dann reicht es offensichtlich nicht, nur über »psychohygienische« und psychotherapeutische Wege zu reden, so wichtig sie sind, wenn Menschen schwere psychische Probleme haben. Es ist notwendig, den gesellschaftlichen Rahmen mit in den Blick zu nehmen und danach zu fragen, wie er einerseits den einzelnen Menschen mit Erwartungen und Ansprüchen fordert und zunehmend überfordert und andererseits die »vereinzelt Einzelnen« damit alleine lässt. Hier ist keine strategische Böswilligkeit zu unterstellen, sondern da ist eher ein Auto auf rasanter Fahrt, in dem zwar ständig das Gaspedal gedrückt wird, aber ein

Bremspedal scheint es nicht zu geben. Wir haben es mit einer tiefen Krise im gesellschaftlichen Selbstverständnis zu tun, das sich nicht einmal mehr über unterschiedliche mögliche Zielvorstellungen streitet, sondern einfach keine mehr hat. Es gibt kaum eine Idee über den Tag hinaus und auf allen Ebenen sehen wir das, was Christopher Lasch (1984) in seiner Diagnose vom »Minimal self« schon Mitte der 80er Jahre festgestellt hatte und Jürgen Habermas (1985) in der gleichen Zeit in seiner Analyse meinte, uns seien die »utopischen Energien« ausgegangen, ganz präzise zitiert, ist bei ihm von der »Erschöpfung der utopischen Energien« die Rede. In allen gesellschaftlichen Bereichen, in der Politik, in der Wirtschaft und zunehmend auch in den privaten Welten geht es ums »Überleben«, ums »Durchhalten«, darum den Tag, die Legislaturperiode oder den nächsten Quartalsbericht zu überstehen. Die mangelnde Zielorientierung verbirgt sich, ohne sich wirklich verstecken zu können, hinter phrasenhaft verwendeten Begriffen wie »Reform«, »Vision« oder »Leitbild«. In hektischer Betriebsamkeit wird jeden Tag die Lösung des Vortrags verworfen und wie in einem Hamsterrad wird die gleiche Inszenierung noch einmal aufgelegt, aber wieder wird sie als »Reform«, »Vision« oder »Leitbild« verkauft. Keiner glaubt mehr dran, es ist eine Art kollektiver »Wiederholungszwang« oder eine »manische« Verleugnung der Ziel- und Aussichtslosigkeit. Hier zeichnet sich eine Gesamtsituation ab, die man mit dem Begriff »erschöpfte Gesellschaft« überschreiben könnte.

Spätmoderne gesellschaftliche Verhältnisse

An den aktuellen Gesellschaftsdiagnosen hätte Heraklit seine Freude, der ja alles im Fließen sah. Heute wird uns ein »fluide Gesellschaft« oder die »liquid modernity« (Bauman 2000) zur Kenntnis gebracht, in der alles Statische und Stabile zu verabschieden ist.



Wenn wir uns der Frage zuwenden, welche gesellschaftlichen Entwicklungstendenzen die alltäglichen Lebensformen der Menschen heute prägen, dann knüpfe ich an dem Gedanken des »disembedding« oder der Enttraditionalisierung an. Dieser Prozess lässt sich einerseits als tiefgreifende Individualisierung und als explosive Pluralisierung andererseits beschreiben. Diese Trends hängen natürlich zusammen. In dem Maße, wie sich Menschen herauslösen aus vorgegebenen Schnittmustern der Lebensgestaltung und eher ein Stück eigenes Leben gestalten können, aber auch müssen, wächst die Zahl möglicher Lebensformen und damit die möglichen Vorstellungen von Normalität und Identität. Klar ist, dass die Grenzüberschreitungen nicht mehr das Devianzproblem darstellen, sondern sie beginnen zur Normalerfahrung unserer globalisierten Netzwerkgesellschaft zu werden. Andererseits sind die Freiheiten des Einzelnen nicht grenzenlos. Er muss seine Grenzen selbst einziehen, er muss Grenzmanagement betreiben und dabei gibt es die neuen normativen Eckpunkte des neoliberalen Menschenbildes der (Hyper-)Flexibilität, der Fitness und der Mobilität, die nicht straflos vernachlässigt werden dürfen. Wir haben es also mit einem hochambivalenten Prozess zu tun, dessen Folgen mal in rosigen Farben einer uns bescheren Multioptionalität beschrieben wird, in der ja alles möglich ist und es an jedem Einzelnen liegt, ob er diese unbegrenzten Möglichkeitsräume für sich nutzt. Andererseits wird jede gesellschaftliche Veränderung auf dem Verlustkonto verbucht und die aktuelle Entwicklung in düsteren Farben

gemalt. Was es zu realisieren gilt, ist, dass beide Haltungen etwas aufnehmen, wofür es Indikatoren gibt, aber es handelt sich nicht um ein Entweder-Oder, sondern es sind zwei Seiten einer Medaille und sie sind in einer Ambivalenz aneinander gekettet, so sehr sie sich auszuschließen scheinen.

These 2

Vom aktuellen gesellschaftlichen Umbruch »geht eine sprengende Kraft« (Jürgen Habermas) aus, er verändert »den gesamten Bereich der menschlichen Aktivität, und transformiert die Art, wie wir produzieren, konsumieren, managen, organisieren, leben und sterben« (Manuel Castells). Dieser Strukturwandel hat Konsequenzen für die inneren Erfahrungswelten, löst vielfältige Ängste aus und erhöht das Risiko populistischer Vereinfachungen.

These 3

In seinen Lebensformen passt er sich der unaufhaltsamen Beschleunigungsdynamik an, der gesellschaftliche und berufliche Fitness-Parcours hat kein erreichbares Maß, ein Ziel, an dem man ankommen kann, sondern es ist eine nach oben offene Skala, jeder Rekord kann immer noch gesteigert werden. Hier ist trotz Wellness-Industrie keine Chance, eine Ökologie der eigenen Ressourcen zu betreiben, sondern in einem unaufhaltsamen Steigerungszirkel läuft alles auf Scheitern und einen Erschöpfungszustand zu.

These 4

Wir brauchen eine »Kultur des Scheiterns«, weil

Scheitern vermehrt zu unserer Erfahrung gehört, weil Scheitern die Basis für Lernprozesse ist, weil Scheitern die Chance zum Neuanfang enthält und weil Scheitern ein Tabu ist. Unsere Kultur wird zunehmend eine »Winner«-Kultur, sie will vor allem Sieger- und Erfolgsgeschichten hören und sie verdrängt die andere Seite der Medaille. Notwendig sind Trauerarbeit und Empowerment. Empowerment heißt, die eigenen Ressourcen und Kräfte wahr- und ernst zu nehmen. Dies heißt auch, sich von den dominierenden ideologischen Menschenbildvorgaben des neo-liberalen Herrschaftsmodells ebenso zu befreien wie von der Hoffnung auf eine obrigkeitliche Lösung.

Ist aus einer solchen globalen Perspektive auch einiges von dem zu verstehen, was für Deutschland aktuell an Haltungen und Einstellungen re-

gistriert wird? Sie sind geprägt von Zukunftsängsten. Die Shell-Jugendstudie von 2006 weist bei etwa 70% der Jugendlichen die Angst aus, nicht ihren Platz in der Berufswelt zu finden.

»Deutsche Zustände« – Ein Ergebnis des globalisierten Kapitalismus?

Über die Stimmungslage in Deutschland versuche ich mir in regelmäßigen Abständen ein eigenes Bild zu machen, methodisch angreifbar – sicherlich, aber ich kann es mir selber erstellen. Ich erhebe mir regelmäßig mein Google-Krisen- oder -Angst-thermometer. In meine Suchmaschine gebe ich die Stichworte Angst und ein weiteres wichtiges Stichwort ein. Hier ein älteres Beispiel vom 21.03.2007:

Angst	59.900.000	Wirtschaft	1.320.000
Glück	38.900.000	Schule	1.300.000
Angst und ...		Gesundheit	1.300.000
Kinder	2.580.000	Veränderung	1.270.000
USA	1.970.000	Männer	1.270.000
Religion	1.960.000	Jugend	1.260.000
Depression	1.720.000	Aids	1.250.000
Irak	1.610.000	Gewalt	1.250.000
Tod	1.600.000	Bildung	1.200.000
Alter	1.550.000	Universität	1.190.000
Energie	1.520.000	Islam	1.190.000
Deutschland	1.490.000	Ausländer	1.090.000
Arbeit	1.420.000	Armut	1.070.000
Frauen	1.430.000	Terrorismus	620.000
Zukunft	1.400.000	Klimawandel	589.000

Mein letzter Versuch stammt vom 07.06.2008:

Angst	49.300.000	Frauen	549.000
Glück	49.000.000	Tod	541.000
Angst und ...		Klimawandel	540.000
Fußball	5.500.000	Schule	532.000
Armut	1.520.000	Männer	509.000
Terrorismus	1.266.000	Depression	509.000
Globalisierung	825.000	Gesundheit	491.000
USA	741.000	Wirtschaft	490.000
Familie	683.000	Schule	1.300.000
Zukunft	635.000	Gewalt	483.000
Kinder	629.000	Irak	469.000
Deutschland	620.000	Jugend	466.000
Religion	599.000	Veränderung	453.000
Energie	580.000	Bildung	429.000
Arbeit	573.000	Universität	411.000
Aids	572.000	Islam	402.000
Alter	557.000	Ausländer	272.000

Wie wir sehen, ist der flexible Netzwerkkapitalismus kein strukturelles Arrangement, das sich lediglich auf der ökonomischen und makrogesellschaftlichen Ebene auswirkt. Einer der wichtigsten Globalisierungstheoretiker, Anthony Giddens, hat in seinem Buch »Entfesselte Welt. Wie die Globalisierung unser Leben verändert« geschrieben: »Die wichtigste der gegenwärtigen globalen Veränderungen betrifft unser Privatleben – Sexualität, Beziehungen, Ehe und Familie. Unsere Einstellungen zu uns selbst und zu der Art und Weise, wie wir Bindungen und Beziehungen mit anderen gestalten, unterliegt überall auf der Welt einer revolutionären Umwälzung. (...) In mancher Hinsicht sind die Veränderungen in diesem Bereich komplizierter und beunruhigender als auf allen anderen Gebieten. (...) Doch dem Strudel der Veränderungen, die unser innerstes Gefühlsleben betreffen, können wir uns nicht entziehen« (S. 69).

Die seit 2002 jährlich durchgeführte Studie »Deutsche Zustände« von Wilhelm Heitmeyer (2005; 2006) vom Bielefelder Institut für interdisziplinäre Konflikt- und Gewaltforschung zeigt, dass in der deutschen Bevölkerung das Gefühl, dass es keine sicherheitsverbürgende Ordnung mehr gibt und man nicht wirklich weiß, was eigentlich los ist, zunimmt. Von 2002 bis 2006 sind die Werte von 53 auf 64 % gestiegen. Und noch höher liegt das Niveau für das Gefühl, politisch keinen Einfluss nehmen zu können. Es hat sich von 57 auf 66 % erhöht. Das Ausmaß von Gefühlen der Orientie-

ungslosigkeit und Handlungsunsicherheit hat also in den vergangenen drei Jahren stark zugenommen. Dabei ist es nicht länger nur die Angst vor Arbeitslosigkeit, die anomische Einstellungen auslösen, sondern zunehmend auch die Angst vor einem sozialen Abstieg. Zugleich nimmt mit der subjektiven Wahrnehmung von Handlungsunsicherheit und Orientierungslosigkeit vor allem die Feindseligkeit gegenüber Gruppen »von Außen«, den Fremden, zu und bereitet damit den Nährboden für (rechts-)populistisches Potenzial. Wie bedrohlich dieses Potenzial bereits angewachsen ist, hat neben der Studie von Wilhelm Heitmeyer und seinem Team vor allem auch die Studie der Friedrich-Ebert-Stiftung, die uns im Oktober in Aufregung versetzen musste, gezeigt. Gerade das sich so satt und selbstgefällig gebende Bayern liefert in Bezug auf Fremdenfeindlichkeit, Antisemitismus und Chauvinismus deutsche Spitzenwerte und bei der Befürwortung autoritärer Lösungen liegt Bayern auch ganz weit vorne.

Das Festhalten an alten Orientierungs- und Handlungsmustern bietet vor dem Hintergrund der Ungerichtetheit gesellschaftlicher Prozesse, der weitgehenden Unbeeinflussbarkeit ökonomischer Entwicklungen und den Kontrollverlusten in der Politik allerdings keinen Ausweg.

Wege aus einer erschöpften Gesellschaft

Wie wir bisher gesehen haben, bleibt der gesellschaftliche Strukturwandel nicht auf die äußeren materiellen Bedingungen menschlicher Existenz beschränkt. Wie wir schon seit Max Weber, Erich Fromm oder Norbert Elias wissen, schafft er sich jeweils auch die Charakterformen, die er braucht, und er demontiert diejenigen, die nicht mehr funktional sind. Wenn Richard Sennett (1998) sein Buch im Original »The corrosion of character« genannt hat, dann will er damit die Botschaft senden, die Identitäts- oder Charakterbildung ist unter Bedingungen des »Neuen Kapitalismus« gefährdet. Allerdings unterstellt er dabei, dass es nur eine adäquate Form der Charakterbildung gibt, und diese Annahme ist problematisch. Im historischen Verlauf haben sich immer wieder neue Vorstellungen von einer adäquaten Personbildung entwickelt. Die Frage, die sich dann jeweils auf verändertem Entwicklungsniveau neu gestellt hat, ist die Frage nach eigensinnigen Souveränitätsmöglichkeiten für das Subjekt gegenüber der ohnmächtigen Unterwerfung unter die funktionalen Imperative der neuen Ordnung. Es geht also um die Alternative von Selbstbestimmung oder bloßer heteronomer Funktionalität, also jener universellen Bereitschaft, für alles »fit« zu sein, also sich in vorgegebene Schablonen einzupassen.

These 5

Empowerment heißt, eigene Kräfte und Ressourcen zu entdecken und sie zu bündeln. Dies ist auch die Basis einer zivilgesellschaftlichen Perspektive, die nicht mehr auf die »Segnungen« der »Obrigkeit« setzt, sondern auf die eigenen Stärken und Handlungsmöglichkeiten. Bürgerschaftliches Engagement ist die entscheidende Quelle der Zivilgesellschaft und es schafft nicht nur »soziales Kapital«, sondern auch die Voraussetzung für ökonomisches Kapital. Die Idee der Zivilgesellschaft muss »von unten« her, also von den Subjekten und ihren Bedürfnissen nach Lebensouveränität, gedacht werden. Zugleich ist eine globale Orientierung notwendig, denn anstehende Probleme sind nur noch kosmopolitisch angemessen zu verstehen und zu lösen. Die Idee der »Projekt-Identitäten«.

Manuel Castells (2002) fragt im zweiten Band seiner Trilogie (deutscher Titel: »Die Macht der Identität«) nach den Konsequenzen der globalisierten »Netzwerk-Gesellschaft« für die Herausbildung kollektiver Identitäten. Er sieht zunächst den zunehmenden Funktionsverlust aller Formen von »legitimierender Identität«. Das sind jene Muster, die sich an den klassischen Spielregeln

nationalstaatlicher Gesellschaften ausgerichtet haben. Als eine spezifische identitätspolitische Reaktanzbildung auf die »network society«, in der sich lokale und Verbindlichkeit vermittelnde soziale Beziehungen verflüchtigen, sieht er weltweit das Entstehen von fundamentalismusträchtigen Formen einer »Widerstandsidentität«: Sie entstehen aus einer defensiven Identitätspolitik von Gruppen, sozialen Bewegungen oder auch einzelnen Personen, die sich gegen die vorherrschende Dominanzkultur der »realen Virtualität« (S. 72) in der Gestalt von konstruierten kollektiven Wir-Figurationen wehren, die auf lokalen, kulturellen oder religiösen Eindeutigkeiten und Grenzziehungen bestehen. Ihr Grundprinzip formuliert Castells als »den Ausschluss der Ausschließenden durch die Ausgeschlossenen« (S. 11). Von diesen Reaktanzformen kollektiver Identität unterscheidet Castells das Muster der »Projektidentität«. Ihr Entstehungsprozess läuft in aller Regel über irgendeine Form von widerständiger Identität, aber sie bleibt nicht in der Verteidigung partikularistischer eingespielter Lebensformen stehen, sondern entwirft Vorstellungen neuer selbstbestimmter Identitätsfigurationen in einer zivilgesellschaftlichen Perspektive, die in ihrem Anspruch universalistisch ausgerichtet ist. Projekt-Identitäten bilden sich in sozialen Bewegungen (z.B. Frauen- oder in ökologischen Bewegung) heraus.

Damit wäre ich bei der Idee der Zivilgesellschaft angekommen, die ja gegenwärtig immer wieder strapaziert wird. In seinem ZEIT-Artikel »Loblied auf die Zivilgesellschaft« zeigt Alain Touraine (1999), dass ein richtig verstandenes Konzept von Zivilgesellschaft eine hohe Relevanz für die Subjekte haben kann. Er stellt sich die Frage, die mich auch schon in meinen bisherigen Überlegungen beschäftigt hat, wie Subjekte sich heute selbstbestimmt definieren sollen: »Wie aber kann es in dieser Situation gelingen, die Einheit der Vernunft und die Integration der Welt mit der Verschiedenartigkeit der Kulturen zu versöhnen? Auf ein transzendentes Prinzip können wir jedenfalls nicht mehr zurückgreifen. Nur dem Einzelnen kann eine solche Neugestaltung gelingen. Er muss der Zersplitterung seiner Persönlichkeit ebenso widerstehen wie der Fragmentierung der Gesellschaft; er muss seinem Leben einen Sinn geben, ein life narrative, um sich so einen Lebensentwurf zu schaffen, in dem er sich als Subjekt seiner eigenen Erfahrungen erkennt.« Genau darin sieht er die Aufgabe einer demokratischen Zivilgesellschaft. Sie soll »das Recht des Einzelnen institutionell garantieren, sich als Subjekt, mit einer eigenen Lebenserzählung, zu begründen und anerkannt zu werden«. Diese zivilgesell-

schaftliche Idee »orientiert am Subjekt und seiner Lebenserfahrung, wendet sich grundsätzlich ‚nach unten‘«.

Von diesen eher soziologisch begründeten Überlegungen möchte ich mit einem doppelten gedanklichen Salto einerseits Anschluss an vertrautere gemeindepsychologische Konzepte und andererseits zu empirischen Befunden suchen. In beiden Bewegungen geht es um die Weiterführung des Touraineschen Gedankens, dass der Einzelne »Subjekt seiner eigenen Erfahrungen« werden soll.

Darum geht es auch bei der Debatte um das »bürgerschaftliche Engagement«. Helmut Klages definiert als dessen innersten Motor das »Grundbedürfnis« von Menschen, »Subjekt des eigenen Handelns« zu sein. Dieser Motor bekommt seine Energie aus einem Wertewandel, der natürlich auch auf den gesellschaftlichen Umbruch zu einem globalisierten Kapitalismus reagiert, aber offensichtlich nicht einfach als konditionierter Reflex auf die Bedingungen einer veränderten Ökonomie gedeutet werden kann. In diesem Wertewandel zeichnet sich ein Subjekt ab, das sein Leben in die eigene Regie nehmen will, das sich gegenüber Autoritäten skeptisch erweist und das sich immer mehr von institutionellen Mustern herkömmlicher Integrationsmächte wie Politik, Gewerkschaften oder Kirchen löst. Engagementbereitschaft folgt dann auch weniger aus traditionellen Verpflichtungen gegenüber dem Gemeinwohl, sondern aus dem Wunsch, die eigene Lebenswelt zu gestalten und die darin eingebettete Identität selbst zu konstruieren.

Ich behaupte nicht, dass das bürgerschaftliche Engagement, das etwa in Deutschland bei einer Größenordnung von 30 - 40% geschätzt wird (vgl. Keupp 2000) identisch sei mit dem, was Castells die »Projekt-Identität« genannt hat oder was Touraine als gelungenes »life narrative« sieht. Aber es ist auf dem Weg dorthin ein unverzichtbarer Rohstoff. Er ist deshalb so wertvoll, weil er neben seiner individuellen Motivbasis von Anfang an ein kommunitäres Element enthält. Konrad Hummel definiert bürgerschaftliches Engagement als »ganzheitliches Handeln oder auch die Handlungsbereitschaft von Bürgern im Eigeninteresse mit anderen gemeinsam zugunsten aller gemeinsam« (1997, S. 43).

Die Faszination, die von der Entdeckung einer zivilgesellschaftlichen Perspektive ausgeht, hat gerade damit zu tun, dass das Konzept vom bürgerschaftlichen Engagement unterschiedliche

aktuelle gesellschaftlicher Fragestellungen zu bündeln vermag. Die Diskurse zum bürgerschaftlichen Engagement lassen sich als eine prismatische Verdichtung all jener Fragen lesen, die der gesellschaftliche Strukturwandel auf die Tagesordnung gesetzt hat:

1. Der *Gemeinwohldiskurs*: Die besorgte Debatte um das Gemeinwohl, um Gemeinsinn in einer individualisierten Gesellschaft. Geht uns das »soziale Kapital« verloren, jener Bereich sozialer Beziehungen und Kontexte, in denen sich Menschen beheimaten und identifizieren können.
2. Der *Demokratiediskurs*: Die Zivilgesellschaft wird entdeckt und als das »Herz« oder die »Seele« der demokratischen Gesellschaft betrachtet. Sie besteht aus dem Engagement der BürgerInnen. Sie mischen sich ein und machen sich öffentliche Anliegen zu ihren eigenen.
3. Der *Diskurs sozialer Sicherung*: Wie stellen Gesellschaften die Absicherung vor der Folgen existenzieller Risiken und Bedrohungen sicher, ohne dass Menschen zu Objekten »fürsorglicher Belagerung« gemacht werden oder zu passiven DienstleistungsempfängerInnen?
4. Der *Tätigkeitsdiskurs*: Tätigkeit im Sinne von Erwerbsarbeit ist das zentrale Medium der Identitätsentwicklung der Moderne gewesen. Wenn aber die Erwerbsarbeit nicht für alle Menschen eine Verankerungsmöglichkeit schafft, wie soll dann im positiven Sinne Identität geschaffen werden? Die Idee der Tätigkeitsgesellschaft zeigt so viele sinnvolle gesellschaftliche Aktivitätsfelder auf, die sich nicht auf Erwerbsarbeit reduzieren lassen.
5. Der *Identitätsdiskurs*: In einer globalisierten Welt verlieren die traditionell vorgegebenen Schnittmuster der Identitätsbildung ihre Tragfähigkeit. Im Zentrum der Anforderungen für eine gelingende Lebensbewältigung stehen jetzt die Fähigkeiten zur Selbstorganisation, zur Verknüpfung von Ansprüchen auf ein gutes und authentisches Leben mit den gegebenen Ressourcen und letztlich die innere Selbstschöpfung von Lebenssinn. Bürgererschaftliches Engagement schafft Möglichkeiten der Erfahrung von Selbstwirksamkeit und Mitgestaltung.

Wenn es gelingt, die vorwärtstreibende Kraft dieser Diskurse zu nutzen, dann könnte sich das An-

regungspotenzial einer zivilgesellschaftlichen Perspektive für zukunftsfähige Konzepte entfalten. Aber es bleibt noch ein wichtiger Baustein, den Touraine in seinem »Loblied auf die Zivilgesellschaft« angesprochen hat. Es heißt bei ihm: »Nur dem Einzelnen kann eine solche Neugestaltung gelingen« oder in der Ottawa-Charta ist davon die Rede, dass der Einzelne in die Lage versetzt werden soll, für sich und andere zu »sorgen«. »Politik der Lebensführung« heißt diese Aufgabe bei Anthony Giddens (1997) und Foucault spricht von »Selbstsorge« und entwickelt daraus die Idee der »Lebenskunst« oder der »Ästhetik der Existenz«, an die ich anknüpfen möchte.

Michel Foucault hat eine Utopie formuliert, die den Einzelnen ins Zentrum rückt, und trotzdem ist es bei ihm kein Ausdruck eines späten Individualismus oder einer reumütigen Rückkehr zu seiner Stammdisziplin, denn er hatte ja mal als Psychologe angefangen. Er macht sich Gedanken über ein Gemeinwesen, in dem sich Subjekte zur Schöpfung ihrer eigenen Lebensgeschichte ermutigt fühlen, zu »einer permanenten Kreation unserer selbst in unserer Autonomie« (Foucault 1990, S. 47) und sich nicht als Produkt oder Opfer der gesellschaftlichen Disziplin- und Normalisierungsmächte erleben müssen. »Eine Polis, in der sich jeder auf die richtige Art um sich selbst kümmern würde, wäre eine Polis, die gut funktioniert; sie fände darin das ethische Prinzip ihrer Beständigkeit« (Foucault 1985, S. 15). Selbstsorge ist also letztlich ein Gedanke, der das Subjekt mit seiner »Aufgabe der Ausarbeitung seiner selbst« (1990, S. 45) in einen engen Zusammenhang mit der politisch-sozialen Ordnung des Gemeinwesens bringt.

Das ist die Idee der Zivilgesellschaft. Das »Zivile« ist nicht jener elitäre oder muffige »bürgerliche« Habitus, den die 68er zu ihrem Feindbild gemacht haben, sondern es meint die Idee der selbstbewussten, eigensinnigen Teilhabe an den Dingen, die mich betreffen und die ich aus Selbstsorge mitgestalten möchte. Wie aber sehen die Integrations- und Beteiligungschancen an dieser Zivilgesellschaft aus? Für wen gibt es Wege aus der erschöpften Gesellschaft? Zeigt sich hier nicht längst eine tiefe gesellschaftliche Spaltung? Dabei habe ich nicht nur das »abgehängte Prekariat« im Sinn, das die Friedrich-Ebert-Stiftung bei etwa 10% ansetzte, sondern auch jene Zweidrittel der Bevölkerung, die das Gefühl haben, keinen Einfluss auf die gesellschaftlichen Bedingungen ihrer Existenz nehmen zu können?

These 6

In den realen Projekten des bürgerschaftlichen Engagements reproduzieren sich die vorhandenen schicht-, geschlechts- und kulturell bedingten Ungleichheiten im Zugang zu materiellem, sozialem, symbolischem und psychischem Kapital. Das empirisch nachgewiesene Drittel, das sich aktiv beteiligt, passt zu den Zweidritteln der Bevölkerung, das keine gesellschaftlichen Gestaltungsmöglichkeiten für sich sieht. Das ist bereits eine Vorstufe der Exklusion. Deren Überwindung bräuchte eine reale Utopie, wie sie im Konzept universeller »Verwirklichungschancen« enthalten ist. Darunter versteht Amartya Sen die Möglichkeit von Menschen, »bestimmte Dinge zu tun und über die Freiheit zu verfügen, ein von ihnen mit Gründen für erstrebenswert gehaltenes Leben zu führen«.

Als Integrationsprüfstein sozialer Integration möchte ich eine polemische Bemerkung von Ulrich Beck nutzen, der in der SZ vom 23./24. Juni 2001 seine Sorge darüber geäußert hatte, dass die inflationäre Rede vom »bürgerschaftlichen Engagement« »wie eine Petersiliengarnierung, die die politische Ratlosigkeit dekorativ verschönt,« wirken könnte. »Zivilgesellschaft light« ist die Gefahr, die er sieht, nämlich eine sich immer wiederholende »Mittelschichtveranstaltung«. Kann man auf der Basis des neuen Freiwilligensurveys dieser nicht unberechtigten Polemik den empirischen Boden entziehen? Dem »Hauptling fliegende Feder«, so haben SoziologiestudentInnen in München ihren Professor Beck genannt, lässt sich eine international gewichtige Fachautorität zur Seite stellen. Robert D. Putnam hat im Auftrag der Bertelsmann Stiftung eine Gruppe von Fachleuten aus vielen wichtigen Ländern dieser Erde zusammengetrommelt, die jeweils über die Entwicklung des sozialen Kapitals in ihrem Land berichten. In dem Buch »Gesellschaft und Gemeinwohl. Sozialkapital im internationalen Vergleich« werden die Ergebnisse präsentiert. Von einem generellen Rückgang bürgerschaftlichen Engagements kann in keinem der Länder die Rede sein, aber es zeigt sich eine besorgniserregende Scherenentwicklung: Ist bei ökonomisch, bildungsmäßig und im allgemeinen psychosozialen Lebensgefühl gut situierten Menschen eher eine Zunahme des Engagements zu verzeichnen, bricht es bei den Bevölkerungsgruppen, die arm sind oder verarmen, die mit mehreren Jobs ihren Lebensunterhalt gerade so sichern können und die sich demoralisiert und von der gesellschaftlichen Entwicklung »abgehängt« sehen, deutlich ein. Wie kann es gelingen, diese Entwicklung aufzuhalten, die ja Spaltungstendenzen in unserer Gesellschaft weiter verschärft?

In der schönen neuen Welt des flexibel und global agierenden Netzwerkkapitalismus ordnet sich die Welt nach ganz eigenen Kategorien der Zugehörigkeit und der Anerkennung des BürgerInnenstatus. Zygmunt Bauman (1992) hat es sehr eindrücklich beschrieben: »Die postmoderne Welt des fröhlichen Durcheinander wird an den Grenzen sorgfältig von Söldnertruppen bewacht, die nicht weniger grausam sind als die, die von den Verwaltern der jetzt aufgegebenen Globalordnung angeheuert waren. Lächelnde Banken strahlen nur ihre jetzigen und zukünftigen Kunden an (...) Höfliche Toleranz gilt nur für diejenigen, die hereingelassen werden« (S. 317). In seinem allerneuesten Buch mit dem vielsagenden Titel »Verworfenes Leben. Die Ausgegrenzten der Moderne« (2005) zeigt Bauman, dass die modernen kapitalistischen Gesellschaften ständig menschlichen Abfall produzieren, Menschen die niemand braucht und die übersehen werden, obwohl die Gruppen immer größer werden: ortlose Migranten, Flüchtlinge und für »überflüssig« gehaltene Menschen. Sie leben unter uns, aber gehören nicht dazu. Es geht also darum, Ungleichheit mehrdimensional zu begreifen und nicht allein auf Armut zu reduzieren. Es geht um die zivilgesellschaftliche Vorstellung von sozialer Zugehörigkeit, Anerkennung und sozialen Rechten. Der Ungleichheitsdiskurs fokussiert deshalb auf Dimensionen wie »Ausgrenzung« und »Teilhabe« (»Exklusion« und »Inklusion«). Wir sind mit der Tatsache konfrontiert, dass sich ein wachsender Teil der Bevölkerung als ausgeschlossen erlebt, »verworfenes Leben« nennt das Zygmunt Bauman.

Abschließend möchte ich noch ein Konzept einführen, das für alle psychosozialen und politischen Projekte zur Überwindung sozioökonomischer Ungleichheit eine wichtige Grundlage bilden könnte und das sogar in den 2. Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung von 2005 Eingang gefunden hat. Dort heißt es: »Ausgehend von relevanten Lebenslagen stützt sich diese breite Konzeption im Bericht auf Amartya Sens Konzept der Verwirklichungschancen. Das Konzept versteht unter Verwirklichungschancen die Möglichkeiten oder umfassenden Fähigkeiten („capabilities“) von Menschen, ein Leben führen zu können, für das sie sich mit guten Gründen entscheiden konnten und das die Grundlagen der Selbstachtung nicht infrage stellt. Armut ist dann gleichbedeutend mit einem Mangel an Verwirklichungschancen, Reichtum mit einem sehr hohen Maß an Verwirklichungschancen, deren Grenzen nur punktuell oder gar nicht erreicht werden. Reichtum wäre gleichbedeutend mit ‚Privilegierung oder Macht‘, und Armut lässt sich so auch als ‚Ausgrenzung von gesellschaftlich bedingten

Chancen‘ interpretieren. Armut im Sinne sozialer Ausgrenzung und nicht mehr gewährleisteter Teilhabe liegt dann vor, wenn die Handlungsspielräume von Personen in gravierender Weise eingeschränkt und gleichberechtigte Teilhabechancen an den Aktivitäten und Lebensbedingungen der Gesellschaft ausgeschlossen sind. Diese Definition enthält neben dem relativen Charakter auch die Mehrdimensionalität von Armut. Armut bezieht sich demnach auf die Ungleichheit von Lebensbedingungen und die Ausgrenzung von einem gesellschaftlich akzeptierten Lebensstandard« (S. 9).

Amartya Sen (2000) knüpft mit seinem Konzept der »Verwirklichungschancen« einerseits an der Idee der Freiheit und den gesellschaftlichen Bedingungen an, die zur Realisierung von eigenen Lebensvorstellungen erforderlich sind. Unter Verwirklichungschancen versteht er die Möglichkeit von Menschen, »bestimmte Dinge zu tun und über die Freiheit zu verfügen, ein von ihnen mit Gründen für erstrebenswert gehaltenes Leben zu führen« (S. 108) oder an anderer Stelle bestimmt er sie als »Ausdrucksformen der Freiheit: nämlich der substanziellen Freiheit, alternative Kombinationen von Funktionen zu verwirklichen (oder, weniger formell ausgedrückt, der Freiheit, unterschiedliche Lebensstile zu realisieren)« (S. 95).

Teilhabe wie auch Ausgrenzung beschreiben weniger Zustände als vielmehr Verläufe und den Grad der Nutzung von Potenzialen. Teilhabe lässt sich an den Chancen und Handlungsspielräumen messen, eine individuell gewünschte und gesellschaftlich übliche Lebensweise zu realisieren. Von Bedeutung hierfür sind vor allem folgende Dimensionen:

- Einkommen und Vermögen stellen in jeder Geldwirtschaft die Voraussetzung für eine Vielfalt von Verwirklichungsmöglichkeiten dar. Einkommensarmut ist jedoch lediglich ein – wenngleich oft sehr wichtiges – Element für die Identifikation von Armut als Mangel an Verwirklichungschancen.
- Darüber hinaus haben auch nicht-materielle Ressourcen (wie zum Beispiel Bildung, Gesundheit und soziale Kompetenzen) maßgeblichen Einfluss auf die individuellen Verwirklichungschancen.
- Schließlich entscheiden gesellschaftlich bedingte Chancen darüber, welche Konsequenzen sich aus solch unterschiedlichen individu-

ellen Potenzialen im Endeffekt tatsächlich ergeben.

*Und ich schließe meine siebte These an:
Die Sicherung von Verwirklichungschancen bedarf gesellschaftspolitischer Rahmenbedingungen, die ein marktradikal umgebauter Staat nicht schaffen kann und will. Auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene muss für eine Politik gekämpft werden, die an Ideen von sozialer Gerechtigkeit und Solidarität orientiert bleibt. Erforderlich sind staatliche Rahmenbedingungen, die zivilgesellschaftliche Prozesse der aktiven Selbstgestaltung, der Partizipation und der Chancengleichheit in der Bildungs-, Sozial-, Umwelt- und Familienpolitik fördern.*

Abschließend möchte ich noch eine These an uns GemeindepsychologInnen adressieren:

These 8

Gemeindepsychologie hat in unterschiedlichsten Formen Wege aus der »erschöpften Gesellschaft« zu gehen und zu fördern versucht. Das scheint sie heute notwendiger denn je zu machen. In Zukunft wird es um neue Prioritätensetzungen gehen:

- a. *eine offensive Auseinandersetzung mit Menschen- und Gesellschaftsbildern und die Formulierung von Alternativen zum hegemonialen Anspruch neoliberalen Denkens.*

- b. *die Verknüpfung lokaler Initiativen mit internationalen sozialen Bewegungen im Sinne der Idee der »Projekt-Identitäten« und deren Stärkung.*
- c. *die Erarbeitung eines zivilgesellschaftlichen Verständnisses staatlichen Handelns, das ein-klagbare »Verwirklichungschancen« ermöglicht.*
- d. *»Gemeinde« als die Metapher für Integration bedarf eines differenzierten mehrdimensionalen Inklusionsverständnisses.*

Literatur

Bauman, Zygmunt (2005). *Verworfenes Leben. Die Ausgegrenzten der Moderne.* Hamburger Edition.

Bude, Heinz & Willisch, Andreas (Hg.) (2006). *Das Problem der Exklusion. Ausgegrenzte, Entbehrliche, Überflüssige.* Hamburg: Hamburger Edition.

Heitmeyer, Wilhelm (2002 – 2006). *Deutsche Zustände.* Folge 1 – 5. Frankfurt: Suhrkamp 2002ff.

Keupp, Heiner (2007). *Und die im Dunkeln sieht man nicht: Von der alten und der neuen Armut und ihren psychosozialen Konsequenzen.* *Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis*, 39, S. 9-24.

Sen, Amartya (2000). *Ökonomie für den Menschen. Wege zur Gerechtigkeit und Solidarität in der Marktwirtschaft.* München: Hanser. 

Resilienz: Was macht den Einzelnen in Zeiten der Beschleunigung stark?

Von Bruno Hildenbrand

Depression. Zum Umgang mit der Volkskrankheit. Tagung der Evangelischen Akademie zu Berlin, Schwanenwerder, 6. – 8. 6. 2008.

Veränderungen der Zeitstruktur in der Spätmoderne und deren Konsequenzen für die individuelle Lebensführung

Die Spätmoderne wird als eine Epoche beschrieben, welche durch Beschleunigungsprozesse charakterisiert sein soll, die vor keinem Bereich des gesellschaftlichen Lebens haltmachen. Mit dem Begriff der »Gegenwartsschrumpfung« bringt Hermann Lübbe auf den Punkt, worum es hier gehen soll: »Gegenwartsschrumpfung (...) – das ist der Vorgang der Verkürzung der Extension der Zeiträume, für die wir mit einiger Konstanz unserer Lebensverhältnisse rechnen können« (Lübbe 1994, S.131). Hartmut Rosa benennt die Konsequenzen dieser Entwicklung für die Handelnden: die Beschleunigung der »Verfallsraten von handlungsorientierenden Erfahrungen und Erwartungen« (Rosa 2005, S.133).

Die Beschleunigung spätmoderner Gesellschaften, so Rosa weiter, finde in drei grundlegenden Dimensionen statt. Als *technische* Beschleunigung bezeichnet er die Beschleunigung in den Bereichen Transport, Kommunikation und Produktion, die durchweg durch eine »intentionale Beschleunigung zielgerichteter Prozesse« (Rosa 2005, S. 462) gekennzeichnet sei. *Beschleunigung des sozialen Wandels* meint, dass theoretische, praktische und moralische Wissensbestände, Handlungsorientierungen und Praxisformen sich zunehmend verändern. Schließlich beschleunige sich das *Lebenstempo*, mit der Konsequenz der »Steigerung der Handlungs- und Erlebensepisoden pro Zeiteinheit« (Rosa 2005, S. 462).

Von Beschleunigungsprozessen sind, wie erwähnt, alle Lebensbereiche erfasst. Beschleunigungstheoretiker nehmen nicht an, dass es ausgeprägte Unterschiede in der Rate von Beschleunigungsprozessen gebe, auch nicht, dass Bereiche oder Akteure oder Akteursgruppen sich zu diesen Prozessen verhalten oder gar sie gestalten können.

Temporalisierte Systeme – das sind solche Systeme, die sich ständig darum bemühen, entscheidungsoffen zu sein und die Zukunft als einen Ort

noch zu realisierender Möglichkeiten zu betrachten (Luhmann 1996, S. 79). Diese dynamischen Systeme haben eine Tendenz der Grenzüberschreitung. Sie gestalten ihre Umwelt so, dass diese an ihre Temporalisierung anschlussfähig wird. Sie sollen ebenfalls temporalisiert, also zukunfts offen agieren. Davon ist auch die Familie betroffen.

Veränderungen des Zeiterlebens in der Spätmoderne

Als Konsequenzen veränderter Zeitstrukturen in der Spätmoderne beobachten Soziologen eine veränderte Zeiterfahrung der Individuen. Dazu gehört zunächst ein zunehmender Verzicht auf Lebensplanung mit einer korrespondierenden Zunahme der Gegenwartsorientierung. Dies geht einher mit der Konsequenz von sozialen Pathologien: der Charakter wird zerstört (Sennet 1998). Der Anspruch, Autor seines eigenen Lebens zu sein, wird aufgelöst. Daraus folgen Richtungslosigkeit und Passivität, und die Depressionserkrankungen nehmen zu.

Gegen ein lineares Konzept der Beschleunigung: Beschleunigung und Entschleunigung

Diese Zeitdiagnosen weisen einen zentralen Mangel auf, denn es wird eine direkte Linie zwischen Gesamtgesellschaft und Individuum gezogen. Die dazwischen liegenden Bereiche werden ausgeklammert, und das Individuum wird so betrachtet, als hinge es am Tropf der Gesellschaft und sei entsprechend handlungsunfähig. Eine Alternative dazu besteht darin, von unterschiedlichen Zeitstrukturen auszugehen, die in einer Gesellschaft herrschen, und somit auch von unterschiedlichen Bereichen in einer Gesellschaft auszugehen, die zwischen der Makrostruktur und der Mikrostruktur individuellen Handelns liegen. So schreibt Hanns-Georg Brose: »Das, was Rosa als das Ergebnis einer Dialektik der Beschleunigung konstatiert, den rasenden Stillstand in der ‚ubiquitären‘ zeitlosen Gleichzeitigkeit der Gegenwart, könnte man mit Schroer als die Ergänzung der Differenzierung im Nacheinander durch die Differenzierung im Nebeneinander deuten. Zieht man diese – hier aus der Analyse des Raumes gewonnene – Perspektive mit der der Zeitperspektive zusammen, würde ich das in der Formel der Gleichzei-

tigkeit des Ungleichzeitigen zu fassen versuchen« (Brose 2008, S. 32).

Unterschiedliche, sich gegenseitig überlagernde Zeitstrukturen in der Spätmoderne

Das Thema der Überlagerung von Zeitstrukturen in der Spätmoderne will ich anhand eines Beispiels beleuchten. Hohenlohe ist eine (ehemals) klassische bäuerliche Kulturlandschaft im Nordosten von Baden-Württemberg an der Grenze zum bayerischen Unter- und Mittelfranken. Geschichtlich bedingt nimmt Hohenlohe in Baden-Württemberg eine Sonderstellung ein, die heute noch »auf emotionaler Ebene eine Realität« (Bausinger 2003, S. 26) ist. Schon dieser Befund spricht dafür, dass Mentalitäten durch lange Dauer gekennzeichnet sind. Gemäß dieser Beharrlichkeit mentaler Strukturen ist diese Gegend immer noch vom autonomieorientierten bäuerlichen Geist geprägt (Bohler 1995), gleichzeitig liegt seine Wirtschafts- und technische Innovationskraft im baden-württembergischen Durchschnitt und damit im bundesweiten Vergleich an der Spitze. In der Summe führt dies dazu, dass trotz Weltmarktorientierung, die bis in den kleinsten Betrieb hineinreicht, manche Orte in Hohenlohe wie aus der Zeit gefallen zu sein scheinen.

So zum Beispiel Kirchberg, an welchem bei entsprechendem Wind in Hörweite eine zentrale Ost-West-Verkehrsachse in Gestalt der A 6 vorbeizieht, das aber als ehemalige Residenzstadt vor allem in dieser Vergangenheit zu leben scheint. Gut einen Kilometer von Kirchberg entfernt liegt Lendsiedel. Es handelt sich um einen Ort mit ca. 1.300 Einwohnern, der urkundlich erstmals 1080 erwähnt wird. Betritt man diesen Ort durch das südlich gelegene Neubaugebiet, fällt als Erstes auf, dass der Fremde nicht begrüßt und sein Blick gemieden wird. Dies ist ein städtisches Muster des Umgangs mit Fremden, wie es bereits Georg Simmel für den Großstadtmenschen beschrieben hat. Am Übergang vom Neubaugebiet zum Dorfkern steht ein nach aktuellen architektonischen Vorstellungen saniertes Fachwerkhaus, das eine Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung sowie ein »Diagnostikbüro« beherbergt. Im Dorfkern wird der Gruß des Fremden durch Aufnahme von Blickkontakt erwartet und wohlwollend erwidert. Die Gesellschaftsförmigkeit des Neubaugebiets, die darin ihren Ausdruck findet, dass dort die Anwohnerschaft sich in

gewählte Zirkel von Leuten aufteilt, mit denen man »auf Grußfuß« steht, wird somit abgelöst durch die Gemeinschaftsförmigkeit des Dorfes, in welchem Zugehörigkeit von vorneherein zugeschrieben ist und auf dieser Grundlage der Fremde als Fremder empfangen wird.

Im Zentrum des Dorfs liegen erwartungsgemäß Kirche, Pfarrhaus und Gasthof. An der Kirche lehnen zahlreiche Grabsteine, auf einem davon ist folgende Inschrift zu lesen:

Hier/fanden in einem Grab/nach und nach sanfte Ruhe./Geschwistrike aus Wolffischem Stamm/Anna Charlotta Magd. Ein Wochen/Kind 1731/Joh. Philipp Albrecht im 6. Jahr 1739/und Georg Gottf. im 28. Jahr 1753/gestorben/die sich selbst und endlich ihres letzten/Bruders Witwe/Fr. Mehterta (Adelheita) Dorot. 25. Jul 1796/durch die Verwesung/Platz machten.¹

Die Aushänge im Schaukasten vor dem Pfarrhaus zeigen, dass der Gemeinde derzeit besonders das Wohl und Wehe der (christlichen) afrikanischen Bevölkerung am Herzen liegt, der etliche Veranstaltungen der Kirchengemeinde im Monat Mai gewidmet sind. Aus dem Gasthaus, an welchem in den letzten Jahrzehnten keinerlei Veränderungen vorgenommen zu sein scheinen und das den im ländlichen Raum traditionellen Namen »Ochsen« trägt, lässt sich an diesem Donnerstagabend, an dem wir Lendsiedel kennenlernen, ein Männerchor vernehmen, der im ersten Stock probt. In dem Lied, das sich der Chor gerade erschließt, geht es um jemanden, den Gott in seiner Hand trägt. Während der Probe schließen sich immer wieder Männer mittleren Alters den Sängern an. Der Wirt des Gasthofs ist ein Grieche, das Speise- und Getränkeangebot entspricht dem Land seiner Herkunft, die Gepflogenheiten auch. Denn im strengen Nichtraucherland Baden-Württemberg darf dort, wo Theke und Fernseher stehen, im zentralen Raum also, geraucht werden, während der Nichtraucherraum eine unwirtliche Rumpelkammer ist.

An diesem Ort lässt sich die erwähnte *Überlagerung von Zeitstrukturen* schlaglichtartig studieren, und das Erstaunliche ist, dass es sich hier um eine Koexistenz handelt, die keine erkennbaren Friktionen hervorzubringen scheint. Abstrakt lässt sich die *Gleichzeitigkeit des Ungleichzeitigen* anhand dieses Beispiels wie folgt fassen:

Gesellschaft	Gemeinschaft	Globalisierung
Persönliche Netzwerke statt Zugehörigkeit aller zu einem umschriebenen Gemeinwesen.	Zugehörigkeit zum Dorf qua Zugehörigkeit zu den lokalen Verwandtschaftssystemen, den bürgerschaftlichen Vereinigungen und der herrschenden Religion.	Arbeitsmigration.
Der Fremde als Nicht-Person (Anonymität).		Dritte Welt.
Professionalisierung familialer Probleme.	Der Fremde als Gast. Traditionales Vereinswesen. Zyklischer Lebenslauf (»durch Verwesung Platz machen«).	High-Tech-Export (Anschluss an den Weltmarkt). Kommunikation via Internet.

Die Familie als Puffer zwischen Individuum und Gesellschaft

Vergemeinschaftungen, wie wir sie in Lendsiedel angetroffen haben, gibt es auch in den Städten. Sie bilden den Rahmen für den eigentlichen Ort, der Widerstand gegen die spätmoderne Beschleunigung leistet: die Familie. Allerdings kann die Familie selbst nicht als reine Idylle beschrieben werden, gerade dann nicht, wenn es um Zeit geht. Welchen Herausforderungen Familien heute durch die Zeitstrukturen der Spätmoderne ausgesetzt sind, zeigen die Arbeiten von Arlie Hochschild. Zwar schreibt sie über die US-amerikanische Situation, also über Verhältnisse in einem Land, dem Arbeitszeiten von 35 Stunden pro Woche und Urlaubsdauern von fünf bis sechs Wochen fremd sind oder gar als Ausgeburten des Sozialismus gelten. Auch stellt Hochschild keine zeitdiagnostischen Überlegungen zur Beschleunigung, sondern eher zu deren Folgen für Familien an. Gleichwohl sind ihre Untersuchungsergebnisse bedenkenswert, da es Anzeichen dafür gibt, dass Deutschland auf amerikanische Verhältnisse zusteuert (68 Prozent der Paare in den USA arbeiten zusammen 80 Stunden pro Woche und mehr, in Deutschland sind es 43 Prozent, in Großbritannien 34 Prozent, in den Niederlanden 16 Prozent und in Schweden 12 Prozent, vgl. Jacobs und Gerson 2004, S. 134).

Hochschild stellt zunächst fest, dass die meisten Amerikaner sich frei wähnten, tatsächlich jedoch in einer »Zeitfalle« (manchmal auch: Zeitgefängnis) säßen (Hochschild 2006, S. 265), wodurch ihnen keine Spielräume mehr blieben. Diese Zeitfalle führe »nicht nur zu einem Zuhause ohne Eltern, sondern auch zu einer Zivilgesellschaft ohne Teilnehmer und einer Demokratie ohne Bürger« (Hochschild 2006, S. 266). Von besonderer Brisanz sind diese Befunde, weil sie im Rah-

men einer Untersuchung eines US-amerikanischen Konzerns mit 20.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern entstanden, der für seine familienfreundliche Politik landesweit ausgezeichnet worden ist und der als »Vorreiter auf dem Weg zu einem ausgeglichenen Verhältnis von Arbeit und Familie« (Hochschild 2006, S. XXIX) gilt. Diese Politik konnte nicht verhindern, dass für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieses Unternehmens »die Firma zum Zuhause wird und zu Hause nur Arbeit wartet« (Untertitel, Hochschild 2006), dass also die Doppelbelastung von Berufsarbeit und Familie zu einer Entwicklung führt, bei der eine Umkehrung früherer Verhältnisse stattfindet: Es ist jetzt das Unternehmen, in welchem *gelebt*, und die Familie, in der *gearbeitet* wird.

Auf der anderen Seite steht die Familie an der Nahtstelle zwischen Individuum und Gesellschaft, denn die Familie schirmt einerseits das Individuum gegen die Gesellschaft ab, andererseits bereitet sie das Individuum darauf vor, als kompetentes Gesellschaftsmitglied zu handeln. Diese Form einer widersprüchlichen Einheit beschreibt mit Claude Lévi-Strauss einer jener Forscher, die den besten Überblick über die Geschichte der Familie haben: »Jede Gesellschaft legt ihren einzelnen Mitgliedern und den Gruppen, an die ihre Geburt sie bindet, fortgesetzte Ortswechsel auf. Aus dieser Perspektive gesehen, entspricht das Familienleben nichts anderem als dem Bedürfnis, das Tempo an den Wegkreuzungen zurückzunehmen und ein wenig Ruhe zu genießen. Die Weisung lautet aber, den Marsch fortzusetzen. Wie von den Zwischenaufhalten bei der Reise, so lässt sich von den Familien in der Gesellschaft sagen, dass sie Bedingung der Gesellschaft und zugleich ihre Negation sind« (Lévi-Strauss 1985, S. 104).

Wir werden im Folgenden nach Auswegen aus dem *Zeitgefängnis* aus der Perspektive der Familien und ihrer Kinder suchen. Hier schließen wir zunächst an allgemeine Überlegungen eines in diesem Beitrag bereits erwähnten Zeitdiagnostikers an und kommen dann auf Konzepte zu sprechen, die aus der Familienforschung stammen.

Auswege aus der Zeitfalle

Die aus unserer Sicht wichtigste allgemeine Überlegung zu Auswegen aus der Zeitfalle betrifft die Herausbildung eines »strukturellen Konservatismus«: »Wir kehren kompensatorisch hervor, was im Wandel der Dinge den Vorzug größerer zeitüberdauernder Geltungskonstanz hat« (Lübbe 1994, S. 162). Dieser Konservatismus trete zu dem Zeitpunkt auf, »wo wir die Erfahrung machen, dass uns weniger die Misslichkeiten aufgehaltenen Fortschritts als die prekären Nebenfolgen eines Fortschritts zu schaffen machen, der sich längst durchgesetzt hat« (Lübbe 1994, S. 162). Wo also, um auf das Thema der Familie zu kommen, die Annehmlichkeiten wirtschaftlichen Erfolgs beginnen, die elementaren Strukturen des Familienlebens aufzufressen, wie dies die *Zeitfalle* deutlich zeigt. Ein weiteres für die Familie relevantes Moment ist die *Historisierung*: »Wir erhalten auf diese Weise unsere eigene, uns immer rascher fremd werdende Vergangenheit als eigene Vergangenheit aneignungsfähig beziehungsweise die Vergangenheit anderer diesen zuschreibungsfähig, und halten so aussagbar, wer wir sind« (Lübbe 1994, S. 162). Das Interesse an Familiengeschichte, an Stammbäumen und an Zeugnissen familialer Vergangenheit, die in Gegenständen repräsentiert sind, sind Beispiele für Historisierungen im Bereich der Familie. Ganz zu schweigen vom Erfolg jeder Versandhäuser, die mit dem Versprechen werben, dass es sie noch gäbe, die guten Dinge, welche von einer kaufkräftigen Mittelschicht erworben werden, die sich zugleich zu den Trendsettern der Spätmoderne zählt.

Wir kommen nun zu den familienbezogenen Strategien als Auswege aus der Zeitfalle. Dazu gehören zunächst Strategien, Verwandtschaft und Nachbarschaft als Puffer zwischen gesamtgesellschaftliche Beschleunigungsprozesse und individuelles Leben zu legen. Bereits bei der Partnerwahl werden solche Strategien sichtbar. Paare finden sich auf der Grundlage ihres Bildungs- und kulturellen Kapitals zusammen. Das heißt, dass sich Paare nach wie vor auf der Grundlage gleicher Klassenzugehörigkeit bilden (Wirth & Lüttinger 1998, Teckenberg 2000). Menschen in unserer Gesellschaft verlieben sich – soziologisch

betrachtet - nach wie vor nicht primär in einen Partner oder in eine Partnerin, sondern in ein Milieu und begrenzen damit Erfahrungen sozialer Fremdheit. Dieses Milieu mit seinen typischen sozialen Nahbeziehungen im Bereich von Familie, Verwandtschaft und Nachbarschaft bietet einen gewissen Schutz gegen gesamtgesellschaftliche Verwerfungsprozesse. Studien über die Entfernungen zwischen den Familien sprechen hier eine eindeutige Sprache: »90 Prozent der Deutschen mit erwachsenen Kindern außerhalb des Haushalts benötigen maximal zwei Stunden, um ihr nächstwohnendes Kind persönlich zu sehen. 80 Prozent brauchen höchstens eine Stunde. 60 Prozent müssen nicht einmal den Wohnort wechseln« (Szydlik 2000, S. 90). Martine Segalen beleuchtet die Hintergründe dieser Zahlen: »Das Verwandtschaftsnetzwerk bildet eine Vermittlungsagentur zwischen dem Individuum und der Gesellschaft. Es trägt dazu bei, den Schock der wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Veränderungen abzuschwächen und dem Individuum die Eingliederung in eine zu formalisierte, schwer zu durchdringende und opake Welt zu erleichtern« (Segalen 1990, S. 129).²

Nun zu den *innerfamilialen Strategien*. Aus Sicht von David Reiss (1981) ist die Familie der Ort, an welchem gesellschaftliche Erfahrung in Form von *Familienparadigmata* organisiert wird. Diese werden durch Interaktion geschaffen und aufrechterhalten, und gleichzeitig prägen sie die Interaktion. Familienspezifische *Interaktionsmuster* formen und modulieren Information, beispielsweise, um die Zugehörigkeit jedes Familienmitglieds zur Familie zu betonen. Des Weiteren speichern sie Informationen über Zeit, vor allem, was Lösungsmuster in Krisensituationen anbelangt. Schließlich objektivieren Interaktionsmuster die Vorstellungen der Familie über sich selbst, und umgekehrt wird in familialen Interaktionsmustern den Familienmitgliedern die außerfamiliale Welt vermittelt, allerdings in familienspezifisch modulierter Form (Berger und Luckmann 1970, S. 141). Dabei geht es um drei grundlegende Themen: um die Betonung der graduellen Trennung von der Familie und ihre Umgebung, um den Erhalt einer über Generationen tradierten Familienkultur und schließlich darum, dass Familien in unterschiedlicher Weise ihre Beziehung zu ihrer Umwelt gestalten – die einen eher passiv, die anderen eher aktiv.

Das Familienparadigma wird durch zwei Mechanismen aufrechterhalten: durch *Zeremonien* und durch *Regulatoren des Familienmusters*. Zu den *Zeremonien des Familienlebens* gehören formali-

sierte und repetitive Muster, die das Bild der Familie von sich selber formen. Sie werden sowohl den Familienmitgliedern als auch der Außenwelt gegenüber ausgedrückt. Einerseits geht es hier um Geburtstags- und andere Familienfeiern, wie sie Evan Imber Black und Roberts unter dem Begriff der Rituale später beschrieben haben (Imber-Black und Roberts 1993, vgl. auch Welter-Enderlin und Hildenbrand 2002). Rituale stellen eine Kontinuität von Vergangenheit und Zukunft her. Dazu gehören aber auch Zeremonien der Erniedrigung, z. B. das Verfahren, jemanden in der Familie zum schwarzen Schaf zu deklarieren. Solche Zeremonien haben die Aufgabe, problematische Aspekte des Familienlebens zu verdecken. Sie vermitteln eine andere Zeitvorstellung als Rituale, denn sie frieren die Familienentwicklung an einem bestimmten Punkt in der Zeit ein.

Regulatoren des Familienmusters sind hoch routinisierte Sequenzen, die zwei grundlegende Ressourcen des Alltagslebens organisieren: Zeit und Raum. Zunächst zur *Zeit*. Hier geht es um Zeitregulierung im Familienablauf sowie um die Orientierung in der Zeit, sowohl kurz- wie auch langfristig. Beispielsweise stecken hinter den Handlungsmustern des Sparens bzw. Schuldenmachens je unterschiedliche Zeitmuster.

Beim Raum geht es um Regulationsprozesse an den innerfamiliären Grenzen sowie um jene zwischen Familie und Außenwelt. Innerhalb der Familie bedeutet Grenzarbeit, Privatheit zu etablieren. Jenseits der Familiengrenzen geht es darum, wie sich die Familie den öffentlichen Raum erschließt, ob sie sich eher als *Kosmopoliten* oder als *Lokale* verhalten. Reiss gibt dafür das Beispiel, ob die Familie Geburtstage zu Hause oder in der Öffentlichkeit feiert.

Reiss' Überlegungen machen deutlich, wie Familien gegenüber der Außenwelt ihre relative Autonomie herstellen und aufrechterhalten: Sie bedienen sich der Ressourcen der sie umgebenden Welt, also der jeweiligen gesellschaftlichen Handlungs- und Orientierungsmuster, und passen diese der Spezifik ihrer eigenen Welt an. Dieser Prozess ist jeweils der Prozess einer Grenzüberschreitung in zwei zentralen Bereichen, die wir weiter vorne unter Bezug auf Hanns-Georg Brose und auf Markus Schroer bereits angesprochen haben: Raum und Zeit. Erst beide zusammen genommen bilden einen Rahmen für die Entwicklung einer autonomen familialen Lebenspraxis. Dass diese Entwicklung im Wesentlichen unmerklich verläuft, spricht Reiss an verschiedenen Stellen an. Betont sei hier zusätzlich, dass es das

alltägliche Gespräch ist, das als »nomosbildendes« (Berger und Kellner 1965) an der Basis familialer Wirklichkeitskonstruktionen wirkt.

Einen anderen Zugang als Reiss wählt Froma Walsh. Sie will wissen, was Familien stark macht. In Anschluss an die Arbeiten von Emmy Werner geht sie der Frage nach, welche Resilienzfaktoren in Familien die Entwicklung ihrer Kinder fördern. *Familiale Überzeugungssysteme*, die Sinnggebung, positive Zukunftsorientierung und Spiritualität beinhalten, *organisatorische Muster*, die auf Flexibilität und Verbundenheit gerichtet sind, sowie *innerfamiliäre Kommunikationsprozesse*, die Klarheit, Offenheit und Kooperation aufweisen, bilden aus ihrer Sicht die Schlüssel zur Resilienz im Familiensystem. Als schützende Faktoren in Familien führt sie weiter auf: Position als Erstgeborenes; Kompetenzen der Mutter; Großeltern, ältere Geschwister und Verwandte als stabile Pflegepersonen; das Talent, solche Ersatzpersonen zu finden, wenn die eigenen Eltern ausfallen. Als besonders für Jungen bedeutsam wird angesehen, dass männliche Familienmitglieder wie z. B. Vater, Großvater, älterer Bruder oder Onkel als Identifikationspersonen bereitstehen, während bei Mädchen eine Unabhängigkeitsorientierung in Verbindung mit einer weiblichen Fürsorgeperson im Vordergrund steht (Walsh 2006, Werner und Smith 1992). Wie schon bei Reiss, so finden wir auch bei diesen Studien die Überzeugung, dass Familienresilienz nicht einfach darin besteht, Krisen zu überwinden, sondern darüber hinaus im Prozess der Krisenbewältigung die Autonomie gestärkt wird. Dies führt zu folgender Definition der Familienresilienz:

»Resilienz ist der Weg, den eine Familie geht, wenn sie Stress bewältigt und daran wächst, sowohl gegenwärtig wie langfristig. Resiliente Familien reagieren positiv auf diese Bedingungen und auf individuelle Weise, abhängig vom Kontext, von der Ebene der Entwicklung, der interaktiven Kombination von Risiken und protektiven Faktoren und den Zukunftsvorstellungen, die die Familienmitglieder miteinander teilen« (Hawley und DeHaan 1996, S. 293).

Wo Auswege aus der Zeitfalle verschlossen sind

Unser Überblick über die Möglichkeiten von Individuen, sich der Zumutungen einer sich beschleunigenden Gesellschaft zu erwehren, hat gezeigt, dass von einer Auslieferung der Individuen an die Gesellschaft nicht die Rede sein kann. Unterstützt durch die Puffer von Familie, Verwandtschaft und Nachbarschaft und deren spezi-

fische Zeitstrukturen können sie Tempo an den Wegkreuzungen herausnehmen, wie Lévi-Strauss es formuliert. Wir wissen aus der Familienforschung sehr genau, welche Eigenschaften von Familien erforderlich sind, damit sie zu einem Ort der Ruhe werden: Entscheidend ist, dass diese Familien ihre Grenzen sichern. Grenzsicherung erfordert eine ständige Beobachtung des Grenzverkehrs, und das umso mehr, als sich die Bedeutung der Familiengrenzen im Familienzyklus ändert. Kleinkinder brauchen andere Grenzen als Adoleszente, und auch die Lebensvorstellungen der Erwachsenen, die Grenzen betreffend, variieren je nach Familienphase.

Grenzsicherung geschieht in Interaktion, und ein wesentliches Medium der Interaktion ist das Gespräch. Gespräche aber brauchen Zeit und Koordination der Gesprächspartner, also Koordination von Zeitplänen.

Die Zeit, die Familien brauchen, um ein angemessenes Aufwachsen ihrer Kinder zu sichern, ist jene Zeit, die in Konkurrenz zu anderen Zeitregimen steht, vor allem jenen des Berufslebens. Die Untersuchungen von Arlie Hochschild machen deutlich, dass es die weitgehende Nicht-Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist, die Familien in eine massive Zeitnot bringt. Hochschilds Vorschlag, dem zu entkommen, ist ein sozialpolitischer. Wir hingegen haben wenig Vertrauen in eine Familienpolitik, die zunehmend die Familien der Eltern beraubt, indem sie öffentliche Erziehung propagiert und das zentrale Problem nicht angeht, dass in Deutschland, wie erwähnt, 43 Prozent der Paare über 80 Stunden pro Woche arbeiten. Eine »warm-moderne Fürsorge« (Hochschild 1995) unter Beteiligung beider Eltern und bei moderat eingesetzter öffentlicher Betreuung ist unter solchen Bedingungen nur schwer realisierbar – auch wenn sie im 7. Familienbericht der Bundesregierung aus dem Jahr 2006 an zentraler Stelle propagiert wird. Daher plädieren wir für ein *Freischärlertum* von Familien mit Kindern, das darauf hinausläuft, dass Eltern und Kinder aus jenen gesellschaftlichen Entwicklungstrends der Gesellschaft, die der familien- und kindspezifischen Zeitstruktur feindlich sind, entweder aus- oder gleich gar nicht einsteigen. Dazu gehören: Abstinenz von Konsumdruck, Distanz zu einer Gesellschaft, die Erfahrung nur noch im Event machen kann, Distanz zu den Massenmedien mit ihrer Propagierung unrealistischer Vorbilder, Distanz zu den jeweiligen gesellschaftlichen Moden.

Bereitschaft zu *Freischärlertum* setzt Selbstsicherheit und praktische Urteilskraft voraus, deren

Resultat die beschriebenen Resilienzpotenziale sind. Das in Deutschland bestehende Nord-Süd-Gefälle bei wesentlichen Parametern macht deutlich, dass wir es hier mit einer Armutsproblematik zu tun haben, die nicht in ökonomischer Armut aufgeht, sondern auch wesentlich den Bereich der Mentalitäten betrifft (Bohler und Hildenbrand 2006). Im reichen Süden Deutschlands finden wir die wenigsten Kindergartenkinder unter drei Jahren, treffen wir am seltensten Fernseher im Kinderzimmer an, gibt es bis zu halb so viel Klienten der Kinder- und Jugendhilfe wie im Norden, deutlich weniger Arbeitslosigkeit und deutlich weniger Alkoholismus, aber auch deutlich weniger uneheliche Geburten.

Den Risiken einer gesamtgesellschaftlichen Beschleunigung sind demnach nicht alle Gesellschaftsmitglieder gleichermaßen ausgesetzt. Im Hintertreffen befinden sich jene, denen die Widerständigkeit als basales Kriterium für Freischärlertum sowohl aus Mangel an kulturellem wie auch an ökonomischem Kapital fehlt. Sich mit seinem aufmüpfigen Sohn gelassen auseinanderzusetzen, gelingt jenem Vater, der selbst eine gelassene Sozialisation erlebt hat und unbelastet von finanziellen Sorgen sich den Herausforderungen seines Sohnes widmen kann, besser als einem Vater, der aus einem sozial desintegrierten Familienmilieu stammt und Arbeitsloser ohne realistische Zukunftsaussichten ist. Das ändert aber nichts daran, dass die wesentlichen Resilienzfaktoren gegen gesamtgesellschaftliche Risiken in jenen Bereichen zu finden sind, in denen Menschen über ein vertrautes nahes Umfeld verfügen (Gemeinde, Familie), welches als Puffer gegen gesamtgesellschaftliche Zumutungen der Beschleunigung dienen – diese Puffer sind dem Menschen gemäßer als der Ausweg der Depression.

Anmerkungen:

¹ Von Pfarrer Beck, dem wir an dieser Stelle für seine bereitwillig gewährte Unterstützung danken, erfahren wir via E-Mail: »Aus den Restaurierungsunterlagen der Epitaphe vom Jahr 1996 konnte ich den Text schnell finden. Die Restaurierung kostete 44.000 DM. Ohne diese Maßnahme wären die Steine inzwischen weitgehend abgewittert und die Schriften überhaupt nicht lesbar. Die Schriften wurden teilweise nachgeschrieben – nach harten Verhandlungen mit dem Denkmalamt, das ein Nachschreiben nicht wollte und auch nicht mitfinanzierte.« Dies belegt unsere Vermutung, dass die Grabsteine nicht zufällig an der Kirchenmauer lehnen, sondern dass dahinter ein öffentlicher Wille steckt, die Vergangenheit lebendig zu halten.

² Was dies allerdings angesichts anhaltender Abwanderung gerade der aktivsten Teile der Bevölkerung, nämlich junger Frauen, aus den ostdeutschen Bundesländern bedeutet, ist eine

Frage, die erst die Zukunft beantworten wird. Diese Frage ist umso drängender, als diese jungen Frauen oben nicht mehr vorzugsweise nach Westdeutschland gehen, sondern Destinationen rund um den Erdball ansteuern.

Literatur

Bausinger, Hermann (2003) *Heimat im Plural – Zugehörigkeiten im Land*. In: Martin Blühmke (Hrsg.) *Alltagskultur in Baden-Württemberg*. Stuttgart: Kohlhammer in Verbindung mit der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg, S. 17-34.

Berger, Peter, und Kellner, Hansfried (1965) *Die Ehe und die Konstruktion der Wirklichkeit*. *Soziale Welt* Jg. 16, S. 200-235.

Berger, Peter, und Luckmann, Thomas (1970) *Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit – Eine Theorie der Wissenssoziologie*. Frankfurt am Main: S. Fischer.

Bohler, Karl Friedrich (1995) *Regionale Gesellschaftsentwicklung und Schichtungsmuster in Deutschland*. Frankfurt am Main: Peter Lang.

Bohler, Karl Friedrich, und Hildenbrand, Bruno (2006) *Nord-Süd*. In: Stephan Lessenich, Frank Nullmeier (Hrsg.) *Deutschland eine gespaltene Gesellschaft*. Frankfurt am Main: Campus, S. 234-255.

Brose, Hanns-Georg (2008) *Die Eulen von Athen und die Fledermäuse im Elbtal. Gedanken zur Entwicklung von Zeitstrukturen und sozialen Räumen in Gegenwartsgesellschaften*. *Soziologische Revue* Jg. 31, S. 25-33.

Hawley, Dale R., und DeHaan, Laura (1996) *Toward a Definition of Family Resilience: Integrating Life-Span and Family Perspectives*. *Family Process* Vol 35, S. 283-298.

Hochschild, Arlie (1995) *The culture of politics: traditional, postmodern, cold-modern and warm-modern ideals of care*. *Social Politics* Jg. 2 Heft 3, S. 331-347.

Hochschild, Arlie (2006) *Keine Zeit. Wenn die Firma zum Zuhause wird und zu Hause nur Arbeit wartet*, 2. Auflage, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Imber Black, Evan, und Roberts, Janine (1993) *Rituale in der Familie und Familientherapie*. Heidelberg: Auer.

Jacobs, Kerry A., und Gerson, Kathleen (2004) *The time divide. Work, family, and gender inequality*. Cambridge.

Lévi-Strauss, Claude (1985/1956) *Die Familie*. In: ders., *Der Blick aus der Ferne*, München: Fink, S. 73-104.

Lübbe, Hermann (1994) *Gegenwartsschrumpfung*. In: Klaus Backhaus, Holger Bonus (Hrsg.) *Die Beschleunigungsfalle oder Der Triumph der Schildkröte*. Stuttgart: Schäffer-Poeschel-Verlag, S. 131-164.

Luhmann, Niklas (1996) *Soziale Systeme. Grundriss einer allgemeinen Theorie*, 6. Auflage, Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Reiss, David (1981) *The family's construction of reality*. Cambridge, Mass., & London: Harvard University Press.

Rosa, Hartmut (2005) *Beschleunigung – Die Veränderung der Zeitstruktur in der Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Segalen, Martine (1990) *Die Familie – Geschichte, Soziologie, Anthropologie*. Frankfurt am Main: Campus.

Sennett, Richard (1998) *Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus*. Berlin: Berlin-Verlag.

Szydlík, Marc (2000) *Lebenslange Solidarität? Generationenbeziehungen zwischen erwachsenen Kindern und Eltern*. Opladen: Leske & Budrich.

Teckenberg, Wolfgang (2000) *Wer heiratet wen? Sozialstruktur und Partnerwahl*. Opladen: Leske & Budrich.

Walsh, Froma (2006) *Strengthening family resilience*. New York: The Guilford Press (zweite Auflage).

Welter-Enderlin, Rosmarie, und Hildenbrand, Bruno (Hrsg.) 2002 *Rituale – Vielfalt in Alltag und Therapie*. Heidelberg: Auer.

Werner, Emmy E., und Smith, R. S. (1992) *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Wirth, Heike, Lüttinger, Paul (1998) *Klassenspezifische Heiratsbeziehungen im Wandel? Die Klassenzugehörigkeit von Ehepartnern 1970 und 1993*. *KZfSS* Jg. 50, S. 47-77. 

Depressive Menschen begleiten – Erfahrungen aus der Telefonseelsorge

Von Sonja Müseler, Dipl.Psych. Ausbilderin in der Telefonseelsorge Berlin e.V.

Depression. Zum Umgang mit der Volkskrankheit. Tagung der Evangelischen Akademie zu Berlin, Schwanenwerder, 6. – 8. 6. 2008

Die Telefonseelsorge wurde 1956 als Reaktion auf die in Westberlin höchste Suizidrate der westlichen Welt gegründet. Sie war die erste Stelle dieser Art.

Der ursprüngliche Name war: Lebensmüdenbetreuung – Selbstmordverhütung

Drei wesentliche Essentials prägen die Arbeit der Telefonseelsorge:

1. **Ehrenamtlichkeit**
2. **Rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit**
3. **Anonymität**

Die Telefonseelsorge arbeitet mit ca. 140 Ehrenamtlichen, die 12 Stunden im Monat Dienst am Telefon machen. Täglich gehen etwa 60 – 80 Gespräche ein.

Die Ehrenamtlichen werden sorgfältig ausgesucht und in einer 18-monatigen Ausbildung vorbereitet.

Ehrenamtlichkeit heißt für uns nicht: die preiswerte Notlösung. Ehrenamtlichkeit bedeutet ein Angebot von Mensch zu Mensch. Der Telefonseelsorger bleibt in seiner besonderen Art als Gegenüber sichtbar.

Dabei bietet die Anonymität, wie auch das niedrighschwellige Angebot über das Telefon einen besonderen Schutz für den Anrufer wie auch für den Telefonseelsorger.

Viele Themen sind schambesetzt, dem Anrufer ist es unangenehm, darüber überhaupt oder auch wiederholt mit seiner Familie oder Freunden zu sprechen.

Seelsorge ist ein Ort, wo jeder anrufen kann. Entgegen der Wissenschaft, die etwas Genaueres, Definiertes sucht, ist die Seele ein ungenauer Begriff, und das macht die Seelsorge so einladend für vielfältige Nöte.

Wer in der Seelsorge anruft, dem wird Zeit geschenkt.

Und man kann den Anrufer – wie Prof. Gronemeyer es ausdrückte – »mit seiner ganzen Wucht seines Menschseins am Hals haben«.

Depression

In unseren alten Tagebüchern wurde der Begriff Depression noch nicht verwendet. Aber aus der Beschreibung der Symptome lässt sich häufig eine Depression herleiten.

Heute kann man etwa 35 Prozent der Anrufe dem Thema Depression zuordnen.

Trotzdem spricht nur eine kleine Gruppe der Anrufer von Depression und das sind meist diejenigen, die schon eine lange Erfahrung mit der Krankheit haben.

Die Gruppe der jungen Menschen spricht eher von Arbeitslosigkeit, Einsamkeit und Partnersuche. Arbeitsstörungen und Antriebslosigkeit stehen auch häufig im Vordergrund.

Manche junge Menschen sprechen von Langeweile als Ausdruck eines Gefühls von Sinnlosigkeit. Langeweile kann ein nagendes Gefühl sein, das ganze Dasein wird Grau in Grau gesehen, die Existenz wird öde und freudlos erlebt.

In einem sinnlos gefühlten Leben gibt es nichts zu suchen, weil es nichts zu finden gibt.

Junge Menschen fragen sich häufig: wer bin ich, wer will ich sein, welchen Sinn hat welche Art zu leben. Die eigenen Sehnsüchte sind oft unstillbar, einen Selbstentwurf zu entwickeln überfordert die Jugendlichen häufig.

Auch die Gruppe der älteren Menschen spricht von Einsamkeit und der Blick auf die begrenzte Lebenszeit führt zu Gefühlen von Sinnlosigkeit. Wenn Partner und viele Familienangehörige und Freunde schon gestorben sind, gelingt es vielen Menschen nicht mehr, die Sinnhaftigkeit ihres Lebens zu sehen.

Konkret hören wir dann häufig von Schlaflosigkeit, quälendem Grübeln, Antriebslosigkeit bis zur Verwahrlosung. Der Depressive kann sich zunächst nicht vorstellen, dass es besser wird.

Quälende, chronische Depression birgt immer auch ein Suizidrisiko. Der Anrufer will anders leben, aber er weiß nicht wie.

Ehrenamtliche lernen zu unterscheiden, ob der Anrufer sich in einer deprimierten Stimmung befindet, oder ob es sich um eine Depression handelt.

Welche Hilfe kann ein Gespräch bieten:

Hauptsächlich das Dasein und Aushalten. In den Einmal-Kontakten geht es zunächst darum, den akuten Druck zu verringern, mit kleinen Gesten dem Leben begegnen.

Wir lassen uns über den Alltag erzählen. Depressive Menschen rufen häufig am Morgen an, sie brauchen eine Motivationshilfe für den Tagesablauf. Wir ermutigen sie, und dabei kann die Ermutigung, sich ein Frühstück zu machen, ein gewaltiger Schritt sein.

Depressive verstehen oft selbst nicht, was mit ihnen los ist. Sie kommen aus dem Grübeln nicht heraus und fühlen sich der Erkrankung hilflos ausgeliefert.

Ich höre zum Beispiel, »ich weiß auch nicht, warum ich so traurig bin, ich habe eigentlich keinen Grund. Meine Familie versteht mich auch nicht, und ich mag sie auch nicht mehr belasten. Es müsste mir eigentlich gutgehen.«

Wenn noch Kontakt zu der Familie besteht, so ist dieser oft durch die Erkrankung stark belastet. Die Familie ist durch den depressiven Angehörigen verunsichert und weiß auch nicht, wie sie dem Betroffenen begegnen soll. Aus der Hilflosigkeit entsteht häufig von beiden Seiten eine nicht bewusst gewählte Distanz. Der Betroffene zieht sich zurück, weil er sich selbst nicht aushalten kann, und glaubt, eine Zumutung für seine Familie zu sein.

Wir sprechen mit dem Anrufer darüber, ob es eine Diagnose oder ein Behandlungskonzept gibt. Wir werten nicht, ob der Anrufer sich für eine Medikation entscheidet, oder ob er mit den dunklen Seiten der Depression leben möchte.

Wir begleiten den Anrufer dabei, eine Perspektive zu finden, sich nicht als Opfer zu fühlen.

Wir halten die Tiefen der Hoffnungslosigkeit mit ihm aus, aber wir suchen auch nach Ressourcen, wir ermutigen zu neuen Anläufen.

Die Ressourcen können in der engen Beziehung zu Menschen gefunden werden. Das geht oft über die Ursprungsfamilie hinaus, die nicht immer eine Energiequelle sein muss.

Ressourcen können sich auch aus der Zugehörigkeit zu Gruppen ergeben oder aus der Kraft, die aus der Anerkennung für Geleistetes erwächst.

Eine weitere Ressource ist die eigene körperliche Vitalität, die Gesundheit, die geschlechtliche Identität. So kann auch Sport zu einem wirksamen Antidepressivum werden. Die Welt des Wohnens wie auch die Gestaltbarkeit des Lebensraums ist eine Ressource.

Und letztlich die ganz wesentliche Ressource:

Die Kraft aus der Gewissheit, widerständische Lebenserfahrungen integriert und verarbeitet zu haben.

Und nicht zuletzt ist die Kraft aus religiösen Bezügen eine tragende Ressource.

Der Depressive fühlt sich der Welt ausgeliefert, er fühlt sich nicht eingebunden. In einer Gemeinde kann ein Gemeinschaftsgefühl oder Heimatgefühl gefunden werden, wenn die Gemeinde bereit ist, den Depressiven anzunehmen, wie er ist. Die Sehnsucht nach Heimat ist bei Depressiven ja stark vorhanden. Rituale geben Halt und Struktur, die der Depressive dringend braucht. Sie entlasten auch, weil der Druck nach individueller Sinnhaftigkeit in ein größeres Ganzes eingebettet wird. Und Kirche wirkt auch gegen das Leiden an der Beschleunigung in unserer Gesellschaft. In der Kirche kann die Melancholie ihren Platz finden. Hier sollte Kirche aber auch einen individuellen Handlungsspielraum bieten.

Der Sinn des individuellen Lebens kann über Religion in einen großen spirituellen Zusammenhang gestellt werden. Religion steht dann für eine über sich selbst hinausreichende Sinnhaftigkeit.

Kirche sollte Sein Ort sein, in dem Menschen Zeit haben.



Aus dem Jahrgang 2007

44/07 – **Das Islambild in Deutschland** (Deutsches Institut für Menschenrechte); »A Common Word Between Us and You« (Offener Brief von 138 Islamgelehrten) – 44 Seiten / 4,60 €

45/07 – Themen: **VELKD-Generalsynode 2007** (Berichte und Beschlüsse) – **Friedensdenkschrift der EKD: Aus Gottes Frieden leben – für gerechten Frieden sorgen** (Auszüge) – 52 Seiten / 5,10 €

46/07 – »**Zwischen Taufschein und Reich Gottes – Kirchenmitgliedschaft im Spannungsfeld von Freiheit und Verbindlichkeit**« (Tagung der Evangelischen Akademie zu Berlin) – 60 Seiten / 5,10 €

47/07 – **EKD-Synode (1)**: Bericht des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland und Berichte der Werke (Auszüge) – 72 Seiten / 5,40 €

47a/07 – **Ökumenischer Lagebericht 2007** – 24 Seiten / 3,40 €

48/07 – **EKD-Synode (2)**: Texte zum Schwerpunktthema »evangelisch Kirche sein« – 28 Seiten / 3,40 €

49/07 – **EKD-Synode (3)**: Beschlüsse, Haushalt, Predigten, Grußworte (Auswahl) – 44 Seiten / 4,60 €

50/07 – **Christus befreit – darum Kirche für andere!** (35 Jahre nach dem Vortrag von Heino Falcke vor der Synode des Bundes der Evangelischen Kirchen in der DDR / Tagung der Evangelischen Akademie Thüringen) – 68 Seiten / 5,40 €

51/07 – **Das Sterben leben – Entscheidungen am Lebensende aus evangelischer Perspektive** (Schweizerischer Evangelischer Kirchenbund) – 28 Seiten / 3,40 €

52/07 – **50 Jahre Arnoldshainer Abendmahlsthesen** (Festakt von UEK, EKHN und Ev. Akademie Arnolds-hain) – 28 Seiten / 3,40 €

Jahrgang 2008

1/08 – GKKE: **Rüstungsexportbericht 2007** – 52 Seiten / 5,10 €

2/08 – **Gegen den Strom. Gewissensentscheidungen in der NS-Zeit und heute** (Tagung der Martin-Niemöller-Stiftung) – 68 Seiten / 5,40 €

3/08 – **Überlegungen zur Versachlichung der Diskussion um einen gesetzlichen Mindestlohn** (Sozialausschuss der Evangelischen Kirche von Westfalen) – 16 Seiten / 2,60 €

4/08 – **Selbstkritische Betrachtungen zum jüdisch-christlichen Verhältnis** (Studientage des Thüringer Predigerseminars 1994-2006) – 32 Seiten / 4,10 €

5/08 – »**Lust auf Gemeinde**« (Erste Ideenmesse der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau) – 32 Seiten / 4,10 €

6/08 – **Kirche in der Stadt** (Texte der EKD-Konsultation Kirche und Stadt; Auszüge aus der EKD-Studie »Gott in der Stadt«) – 48 Seiten / 4,60 €

7/08 – **Stammzellforschung** (Tagung des Wiener Instituts für Ethik und Recht in der Medizin und der Bioethikkommission beim österreichischen Bundeskanzleramt) – 40 Seiten / 4,10 €

8-9/08 – »**Antisemitismus und Rechtsextremismus in Deutschland und Polen**« (Tagung der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Görlitz und der Friedrich-Ebert-Stiftung) – 76 Seiten / 5,90 €

8a/08 – **Wichernjahr 2008** (Ansprachen, Leitsätze zur Eröffnung des Wichernjahres) – 20 Seiten / 2,60 €

10/08 – **Religion – Konflikt – Frieden** (Beiträge zur Jahrestagung 2007 des Forschungsverbundes Religion und Konflikt) – 36 Seiten / 4,10 €

11/08 – **Religion im öffentlichen Raum** (Debatte über das Verhältnis von Religion und Politik aus Anlass des 70. Geburtstages von Konrad Raiser) – 32 Seiten / 4,10 €

12/08 – **Zentralausschuss 2008 des Weltkirchenrates** – 56 Seiten / 5,10 €

13/08 – **60 Jahre Vereinigte Evangelisch-Lutherische Kirche Deutschlands** – 20 Seiten / 2,60 €

15/08 – Themen: **Ökumene in Deutschland** (60 Jahre Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Deutschland / Raiser, Weber) – **ÖRK-Zentralausschuss 2008** (Schindehütte) – 24 Seiten / 3,40 €

16/08 – Themen: **Weltentstehung, Evolutionstheorie und Schöpfungsglaube in der Schule** (Orientierungshilfe des EKD-Rates) – **Soziale Verantwortung und unternehmerisches Handeln** (Huber) – **Ekklesiologische Überfrachtungsgefahr der katholischen Kirche** (Schaede) – 44 Seiten / 4,60 €

17/08 – **Der Beitrag der Kirchen zur Kultur in Deutschland** – 20 Seiten / 2,60 €

18/08 – »**Von anderen lernen – Qualitätsentwicklung von Gottesdiensten**« (Dokumentation eines Workshops des Rates der Evangelischen Kirche) – 48 Seiten / 4,60 €

19-20/08 – »... **für gerechten Frieden sorgen**« Die neue Friedensdenkschrift der EKD in der Diskussion (Evangelische Akademie zu Berlin, Evangelische Akademie Thüringen, Evangelische Akademie Villigst) – 76 Seiten / 5,90 €

21/08 – »**Korruption in der Entwicklungszusammenarbeit – ein Problem auch für kirchliche Organisationen**« (Arbeitspapier von Transparency International Deutschland e.V. und Reaktionen) – 44 Seiten / 4,60 €

Gemeinschaftswerk der
Evangelischen Publizistik gGmbH
Verlag/Vertrieb
Postfach 50 05 50
60394 Frankfurt am Main

Aus dem Jahrgang 2008

22-23/08 – **Reaktionen auf die neue Friedensdenkschrift der EKD** – Heft 2 (Bibliografie und Dokumentation ausgewählter Zeitschriftenbeiträge seit dem Erscheinen der Denkschrift) – 60 Seiten / 5,10 €

24/08 – **Der Einfluss von Religion und Kultur auf die Biomedizin – ein Deutsch-Israelischer Dialog** (Evangelische Akademie zu Berlin und Abt. für Ethik und Geschichte der Medizin der Universitätsmedizin Göttingen) – 64 Seiten / 5,40 €

25/08 – Union Evangelischer Kirchen in der EKD:
UEK-Vollkonferenz 2008 – 40 Seiten / 4,10 €

26/08 – Themen: **VELKD zur Rechtfertigungslehre** (Erklärung der Bischofskonferenz der VELKD) – **Staatskirchenrecht** (Prof. Dr. Hans Michael Heinig) – **Friedensgutachten 2008** (Stellungnahme der Herausgeber des jährlichen Friedensgutachtens der Friedensforschungsinstitute) – 32 Seiten / 4,10 €

27/08 – **Hanna-Jursch-Preis 2007** (Preisverleihung in Augsburg; Zusammenfassungen der eingereichten Arbeiten) – 32 Seiten / 4,10 €

28/08 – Themen: 50 Jahre FEST: **Wissenschaft und Gottesglaube** (Huber) – Evangelische Publizistik: **Publizistische Grundlinien 2008 der bayerischen Landeskirche** – 28 Seiten / 3,40 €

29/08 – **»Islamischer Religionsunterricht. Braucht jede Religion ihre eigene Pädagogik und Didaktik?«** (Ev. Akademie zu Berlin) – 52 Seiten / 5,10 €

30/08 – Themen: EKD-Denkschrift: **Unternehmerisches Handeln in evangelischer Perspektive** (Auszüge) – EKD-Handreichung: **Schulen in evangelischer Trägerschaft** (Auszüge) – 28 Seiten / 3,40 €

31/08 – **»Erwachsen glauben. Missionarische Bildungsangebote als Kernaufgabe der Gemeinde«** (Missionarische Bildungsinitiative der Arbeitsgemeinschaft Missionarische Dienste) – 48 Seiten / 4,60 €

32/08 – **»Zusammenfügen, was zusammengehört – Der Bundestag vor der Herausforderung entwicklungspolitischer Kohärenz«** (7. Bericht der Gemeinsamen Konferenz Kirche und Entwicklung zur kohärenten Armutsbekämpfung in der deutschen Entwicklungspolitik) – 32 Seiten / 4,10 €

33/08 – **»Olympische Spiele 2008 – Die Welt schaut auf China«** (Politischer Club der Ev. Akademie Tutzing; China-Serie aus dem epd-Basisdienst) – 60 Seiten / 5,10 €

34/08 – **»Zwang verwandelt die Wohltat in ein Übel«**. Evangelischer Dialog mit Politik und Wirtschaft zu Bildungs- und Arbeitsmarktpolitik (Wichern-Kongress) – 60 Seiten / 5,10 €

35/08 – **»Dem Glauben Öffentlichkeit geben – 25 Jahre ‚Dietrich-Bonhoeffer-Verein‘«** (Jubiläumsfeier und Fachtagung des Dietrich-Bonhoeffer-Vereins) – 56 Seiten / 5,10 €

36/08 – **»Mission im Streit«** (Evangelische Akademie Baden) – 40 Seiten / 4,10 €

37/08 – **»Stand und Perspektiven ethischen Investments in der evangelischen Kirche«** – 60 Seiten / 5,10 €

38-39/08 – **»Familien im Zeittakt?«** Zeitstrukturen des Kinder- und Familienlebens als Herausforderung für Kirche und Gesellschaft (Referate der Tagung der Evangelischen Akademie Thüringen) – 76 Seiten / 5,90 €

40/08 – **»Das rechte Wort zur rechten Zeit«** (Auszüge aus einer Denkschrift des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland zum Öffentlichkeitsauftrag der Kirche) – 16 Seiten / 2,60 €

41/08 – **Depression. Zum Umgang mit der Volkskrankheit** (Tagung der Evangelischen Akademie zu Berlin) – 52 Seiten / 5,10 €

Der Informationsdienst
epd-Dokumentation
(ISSN 1619-5809) kann im
Abonnement oder einzeln
bezogen werden.
Pro Jahr erscheinen mindes-
tens 50 Ausgaben.

Bestellungen und Anfragen an:
GEP-Vertrieb
Postfach 50 05 50,
60394 Frankfurt,
Tel.: (069) 58 098-191.
Fax: (069) 58 098-226.
E-Mail: vertrieb@gep.de
Internet: <http://www.epd.de>

Das Abonnement kostet monatlich 23,60 € inkl. Versand (mit Zugang zum digitalen Archiv: 27,50 €). E-Mail-Bezug im PDF-Format (Preis auf Anfrage). Die Preise für Einzelbestellungen sind nach Umfang der Ausgabe und nach Anzahl der Exemplare gestaffelt.

Die Liste oben enthält den Preis eines Einzel-exemplars; dazu kommt pro Auftrag eine Versandkostenpauschale (inkl. Porto) von 2,30 €.

epd-Dokumentation wird auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.