

Christoph Augner

Seele auf Sinnsuche

Für eine Psychologie,
die unserem Leben wieder Halt gibt

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2016 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagmotiv: © ringo / photocase.de
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-0844-2 (Print)
ISBN 978-3-8436-0845-9 (eBook)

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---

Teil I: Die Macht der Zahlen

1. Der Mensch als Objekt	17
Was der Materialismus mit unserer Seele macht	17
Ein Materialist stirbt den Heldentod	19
Der Mensch als Reiz-Reaktions-Kiste	22
Gehirn statt Seele und die Verführung der Allmacht ..	25
2. Psychologie als Naturwissenschaft	29
Was Psychologen so tun	29
Psychologie in der Krise	33
3. Erfolg als Maß aller Dinge	39
Das Primat der Ökonomie	39
Wie uns die Wirtschaft um unser Leben betrügt	48
Die Folgen einer „wertfreien“ Psychologie	51

Teil 2: Eine Psychologie, die uns Halt gibt

1. Sinn statt Zahlen	63
Die Berechnung der Seele – eine Mission ohne Sinn ...	63
Den Menschen als Ganzes sehen	68

2. Werte: Woher nehmen, wenn nicht stehlen?	75
Was kann ich wissen? Was soll ich tun?	75
Jenseits von Gut und Böse?	77
Psychologie als Trostspenderin?	80
Menschenbild und Freiheit	83
3. Die Suche nach dem Sinn	87
Was ist Sinn?	88
Sinnstiftende Beziehungen	91
4. Jenseits des Narzissmus	95
Der narzisstische Sozialcharakter	95
Alternativen zum Narzissmus	99
5. Das Leben – eine Beziehungsgeschichte	103
Der Mensch im Mittelpunkt	103
Spiritualität und Transzendenz	108
Kunst	114
6. Alles eine Frage der Perspektive	119
Die andere Seite der Depression	120
Die andere Seite der Angst	128
Die andere Seite der Aggression	130
Die andere Seite von Prioritäten: Wie die Probleme der Ökonomie uns die Sicht verstellen	135
Vision: die wichtigen Fragen stellen	141
Anhang	
Anmerkungen	147
Literatur	151

Für meine Familie

Meine Dankbarkeit gilt all jenen,
die großen Anteil an der
Entstehung dieses Buches hatten:
Meiner Frau Kerstin Augner,
Anton Bucher, Thomas Engl,
Wolfgang Stricker.

Einleitung

Ich habe immer an Zahlen geglaubt. An die Gleichungen, die Gesetze der Logik, die zur Vernunft führen. Aber nach lebenslangen Bestrebungen dieser Art frage ich: Was ist die Logik in Wahrheit? Wer entscheidet, was Vernunft ist? Meine Suche führte mich durch das Physische, das Metaphysische, das Wahnhafte und wieder zurück. Und ich habe die wichtigste Entdeckung meiner Karriere gemacht. Die wichtigste Entdeckung meines Lebens: Nur in den rätselhaften Gleichungen der Liebe kann man irgendwelche logischen Gründe finden.

RUSSELL CROWE ALS JOHN NASH IM FILM „A BEAUTIFUL MIND“

Wir leben in schwierigen Zeiten. Die Welt um uns herum dreht sich immer schneller. Wir strampeln uns ab, um irgendwie mitzukommen. Jeder soll noch mehr Leistung bringen, damit wir noch mehr Wohlstand haben. Tagtäglich wischen wir über unsere Smartphones und Tablets, um up to date zu sein, um nichts zu verpassen. Ständig sind wir mit unglaublich wichtigen Dingen beschäftigt, aber viel zu wenig mit den Menschen um uns herum. In der Zeitung lesen wir von Piloten, die nicht mehr leben wollen und über hundert Menschen mit in den Tod nehmen, von Teenagern, die ihre Mitschülerinnen und Mitschüler niederschießen, und jungen Menschen, die lieber in den Dschihad ziehen, als eine Berufsausbildung zu machen. Im Alltag spricht uns eine Frau das Menschsein ab, weil wir nicht schnell genug über den Bürgersteig gehen. Im Zug weigert sich ein Mann, im Kleinkindabteil aufzustehen; die Mutter mit ihrem Zweijährigen muss stehen bleiben. In der Arbeit werden Kolleginnen aus dem Team gemobbt, ein Mitarbeiter ist monatelang im Krankenstand, weil er einfach nicht mehr kann.

Während unser Zusammenleben immer schwieriger zu sein scheint, Konflikte, Wut, Verzweiflung und Ignoranz immer offenkundiger werden, wir einander immer weniger zu sagen haben, das Bedürfnis nach Erklärungen, nach Verstehen, ja nach *Halt im Leben* immer größer wird, macht die Psychologie einen erstaunlich weiten Bogen um die wichtigen Fragen des Lebens. Konsequenterweise beschäftigt sie sich mit anderen Dingen. 2012 sah die *Neue Zürcher Zeitung* die Psychologie in der Krise, als Datenmanipulationen und erfundene Studien in der psychologischen Forschung aufgedeckt wurden.¹ Zufall oder Symptom für eine tieferliegende Krankheit?

Die letzten Jahrzehnte hat die Psychologie damit verbracht, Physik und andere Naturwissenschaften an Exaktheit zu kopieren: Hypothesen werden in Experimenten getestet, statistische Daten – Zahlen – geben exakte Auskunft über den Zustand der Psyche. Man kann genau sagen, mit welcher Wahrscheinlichkeit eine Person depressiv oder schizophran ist. Man hat physiologische Messverfahren entwickelt, mit denen man den Nachweis führen kann, dass eine Person trinkt, auch wenn sie gerade keinen Alkohol im Blut hat. Zuletzt sorgte eine Studie für Aufsehen, die den Zusammenhang zwischen Ekel und sexueller Erregung bei jungen Frauen analysierte. Die einigermaßen bizarre Versuchsanordnung bestand darin, den Probandinnen nach der Präsentation ekelregender Bilder auch noch pornographisches Material zu zeigen.²

Im Elfenbeinturm der psychologischen Forschung beschäftigt man sich offensichtlich mit kuriosen Themen und der Analyse von Spitzfindigkeiten – vieles davon hat kaum praktischen Nutzen. Wichtig sind hier vor allem „objektive Methoden“, mit denen man glaubt, den Gegenstand (das ist der Mensch) am besten erfassen zu können. In der „Praxis“ behandeln immer mehr Psychologinnen und Psychologen immer mehr psychisch Kranke. Mit mäßigem Erfolg könnte man unterstellen: In Österreich sind heute zwanzigmal mehr Menschen beruflich in der klinischen Psychologie tätig als 1991.³ Die Häufigkeit der Hauptdiagnose

Depression bei Krankenhausentlassungen hat sich in diesem Zeitraum etwa versechsfacht (!).⁴

In anderen Bereichen verkommt Psychologie zum Teil als billige Unterhaltung, wenn etwa im Nachmittagsprogramm über Sachverhalte Auskunft gegeben wird, die der Engländer „common sense“ nennen würde. Geniale Ratschläge wie, dass in einer Partnerbeziehung auf „die gegenseitigen Bedürfnisse“ geachtet werden sollte oder mit 19 nun endlich eine Ausbildung in Angriff genommen werden könnte, sorgen bei den jugendlichen Darstellern für Unverständnis, werden aber vom Publikum laut beklatscht.

Aber der *sound of upper class*⁵ tönt nicht viel besser: Management-Päpste touren mit Sprüchen wie: „Verlierer erkennt man am Start, Gewinner auch“ durch die Lande. Marketing-Sprüche und Banalitäten werden als wissenschaftlich-psychologische Erkenntnisse verkauft. Auf heißen Kohlen zu gehen, erhöht die Motivation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, und wem der Humor in unserer Gesellschaft ausgegangen ist, der holt ihn sich im Lachseminar zurück. Neueste Methoden zeigen auf, wie man mehr aus sich *herausholt*, sich *weiterentwickelt*. Doch *wofür* und *wohin*? Statt diese Fragen zu thematisieren, Erfahrungen einzuordnen, Sinnzusammenhänge zu ergründen, schottet sich die Psychologie lieber ab. Um nicht mit Esoterik verwechselt zu werden, wird die Polizei gerufen: Die Berufsverbände versuchen, den Gesetzgeber zu möglichst vielen Marktzutrittsbarrieren zu bewegen. Im Psycho-Dschungel von Psychologinnen, Psychiatern, Psychotherapeutinnen, Mentaltrainern, Coaches und Psychoastrologen kennt sich kaum noch jemand aus – was das mit psychosozialer Versorgung zu tun haben soll, weiß niemand.

Am Beginn der Arbeit an diesem Buch standen ein Gefühl des Unbehagens, eine Unzufriedenheit über den engen Rahmen der eigenen wissenschaftlichen Tätigkeit sowie die Frage: Kann das für die Psychologie alles sein: Juniorpartnerin der Psychiatrie, Steigbügelhalterin merkwürdiger Heilsversprechen oder ein realitätsfremdes naturwissenschaftliches Elfenbeinturm-Dasein? Es

kann nicht und es darf nicht alles sein. Schon Franz Brentano sah in der Psychologie die Grund- und Basiswissenschaft überhaupt, eine *ganzheitliche* Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen. Ihr Gegenstand ist die gesamte Fülle des menschlichen Lebens: Schönheit, Ekel, Brutalität, Kreativität, moralische Regeln, hinterhältige und selbstlose Taten, religiöse Gefühle, Liebe, Verbundenheit, Entfremdung, Langeweile, Ekstase, Leiden, Gruppenzwang, mutiges Heraustreten aus dem Gruppenzwang, Sinnsuche und vieles mehr.⁶

Mein Anliegen in diesem Buch ist es, Wege aufzuzeigen, die in diese Vielfalt führen. Dazu gehört zunächst die Bestandsaufnahme: Psychologie als Physik vom Menschen – dieses Konzept stößt an deutliche Grenzen. Das Modell vom Menschen als Datenquelle, die fixe Idee, er sei durch Zahlen objektiv analysierbar, das Postulat der wertfreien Erkenntnis, das alles hat Folgen: ethische Beliebigkeit und kritiklose Unterstützung ökonomischer Kosten-Nutzen-Logik. Dieses Menschenbild tut uns nicht gut. Auf der Suche danach, *wie die Psychologie unserem Leben wieder Halt gibt*, wird deutlich, dass es ohne Werte nicht geht: Was ist mir wichtig? Was macht für mich Sinn? Wie möchten wir als Menschen, als Partner, als Familien in der Gesellschaft gemeinsam zusammenleben? Die großen Fragen des Lebens lassen sich nicht „objektiv“ und „wertfrei“ beantworten. Die Psychologie kann uns vielmehr dabei unterstützen, unseren Weg in diesem Leben zu finden: Indem sie den Menschen in seiner Ganzheit in den Mittelpunkt stellt, indem sie seine transzendenten Bedürfnisse und Fähigkeiten nicht ignoriert, indem sie sich Bereichen öffnet, ohne die ein Verständnis des menschlichen Lebens nicht möglich ist – Literatur, Musik, Theater, Malerei, Religion und Spiritualität – Bereiche, die ohne Zahlen auskommen und die uns dennoch Sinnzusammenhänge deutlich machen.

Betrachtet man Psychologie als Teil der Allgemeinbildung eines Menschen, als Anleitung zur Reflexion, als Möglichkeit, Perspektiven zu wechseln, erschließen sich neue Einsichten. Das Entwickeln neuer Ideen, die Initiierung öffentlicher Diskurse

über Themen, die das Menschsein ausmachen – das wäre eine Psychologie, die im wahrsten Sinne des Wortes Sinn macht. Das Denken in Begriffen und Kategorien führt uns regelmäßig am Menschen und seinen Bedürfnissen vorbei. Wie können wir die Wege zu ihm – zu uns selbst! – zurückfinden? Im Kapitel „alles eine Frage der Perspektive“ möchte ich anhand der Themen Depression, Angst, Aggression und Ökonomie zeigen, dass Sichtweisen jenseits von Vorurteilen, Pathologisierung und Kosten-Nutzen-Denken möglich sind. Sichtweisen, die das Leben wieder als das sehen, was es ist: als Geschenk.

Teil I

Die Macht der Zahlen

I. Der Mensch als Objekt

*Mathematik wird dich nie zu einer höheren Wahrheit führen.
Und weißt du warum? Weil sie langweilig ist, sterbenslangweilig.*

PAUL BETTANY ALS JOHN NASHS ALTER EGO CHARLES HERNAN
IM FILM „A BEAUTIFUL MIND“

Was der Materialismus mit unserer Seele macht

In Film und Literatur kommen Psychologen oft nicht gut weg. In Krimiserien sind sie oft selber die Täter – man denke nur an die zahlreichen Folgen der legendären US-amerikanischen TV-Serie Columbo, in denen Psychologen die perfekten Morde verübt zu haben glaubten. Alternativ spielen sie verschrobene Freaks im Dienste der Sicherheitsbehörden, deren austauschbare Ratschläge von den richtigen Polizisten mit verächtlichen Blicken quittiert werden. Ein fast originalgetreues Abziehbild der Klischees lieferte Jack Nicholson im Film *Die Wutprobe*. Adam Sandler spielt dabei einen etwas schüchternen Werbemenschen für Katzenwäsche, dessen vorgebliches Aggressionsproblem behandelt werden soll – in Wirklichkeit geht es wohl eher um seine sozialen Phobien. Im Laufe der „Therapie“ wird klar, dass der Psychologe wesentlich gravierendere Probleme hat als sein Patient. Unvergesslich ist mir selbst eine Anekdote, in der ein Chirurg die Hauptrolle spielt. Wir sitzen in einer geselligen Runde, beide sind wir ein wenig das dritte Rad am Wagen, und so kommen wir ins Gespräch. Ich erzähle über meinen Beruf, er über seinen. Nach ein paar Gläsern outet er sich: „Ich glaube ja – das ist jetzt nichts gegen Sie – dass nur Leute, die selbst einen Knall haben, Psychologie studieren.“

Ich machte ihm keine Szene – und so nahm der Abend einen guten Ausgang.

Solche Bilder dominieren das Alltagsdenken der Durchschnitts-Bevölkerung. Das Problem dabei ist: Leider ist es nicht völlig falsch. Stereotypen entwickeln sich immer aus einem Körnchen Wahrheit und vielen Lügen. Die Sichtweise der Psychologie als Psychopathologie – daran ist die Disziplin auch selbst schuld. Fast alle Absolventinnen und Absolventen bewegen sich nach ihrem Studium in diesem Bereich. Die andere Seite ist die der Forschung, die sich weitgehend von Alltagsthemen und -problemen abschottet und verbissen am Projekt Psychologie als Naturwissenschaft arbeitet ...

Ein wesentliches Kennzeichen moderner Naturwissenschaft ist der objektive, wertneutrale Forscher, der sich unvoreingenommen seinem Forschungsobjekt nähert. Als sich Isaac Newton mit der Gravitation beschäftigte, beobachtete er, wie Gegenstände zu Boden fallen, mit welcher Geschwindigkeit sie das tun usw. Er rechnete, analysierte – eine rein kognitiv-rationale Tätigkeit. Dieses Vorgehen hat zu bahnbrechenden Erfolgen in der Physik und anderen Naturwissenschaften geführt. Doch was ist, wenn das „Forschungsobjekt“ der Mensch selber ist? Sicher, in Medizin und Biologie sind objektive Zugänge erfolgreich: Der Chirurg, der eine abgetrennte Hand wieder annäht, mag gut daran tun, mit möglichst objektiver Rationalität an die Sache heranzugehen. Ebenso wenn eine Physiologin die Funktionsweise innerer Organe erforscht. Doch wie geht das bei der Psyche? Wie kann man Gefühle „objektiv“ erforschen, wenn die eigenen Gefühle die Wahrnehmung beeinflussen? Ist es realistisch, die Liebe einer Mutter zu ihrem Kind „objektiv“ zu erfassen? Kann das Glück, das jemand empfindet, wenn er seine Lieblingssoper genießt, mit Zahlen erfasst werden?

Fragen wie diese stellt sich die Psychologie kaum. Dazu kommt es nicht, weil gar keine Zeit bleibt: Die Lehrpläne an den Universitäten sind voll von Zahlen, Daten und Fakten. Methodik und Statistik, das Vorgehen bei Experimenten, die Auswertung von

Datensätzen, die Entwicklung komplexer Modelle dominieren den Studienalltag. Zu fragen, was das Menschsein ausmacht, was das Leben überhaupt ist, wie ein gutes Leben aussieht – das löst an den psychologischen Fakultäten höchstens Kopfschütteln aus. Niemand wird abstreiten, dass für die Tätigkeit als klinischer Psychologe oder Psychotherapeutin Einfühlungsvermögen und Reflexionsfähigkeit wesentlich sind. Dass es wichtige Bedürfnisse, Bereiche im Leben gibt, die sich rational-analytischer Analyse nicht erschließen. In der psychologischen Forschung sind diese Bereiche weitgehend inexistent. Um als harte Wissenschaft zu gelten, braucht es Zahlen und Fakten sowie einen Forschungsgegenstand – alles andere könnte als Gefühlsduselei und Beliebigkeit ausgelegt werden. Der Mensch als Objekt, durch Zahlen beschreib- und analysierbar, dieses Bild hat sich in der Psychologie etabliert. Doch der Weg dorthin war ein langer ...

Ein Materialist stirbt den Heldentod

Alles scheint für einen wunderbaren Abend bereitet. Lord Tyrconnel, der französische Gesandte in Berlin, lässt sich nicht lumpen: Als Dank für seine Genesung lädt er Doktor La Mettrie zu einem Fest ein, das es in sich hat. Manche Bankettteilnehmer sitzen noch gar nicht, da hat der Hausarzt von Preußenkönig Friedrich sich schon über die getrübte Fasanenpastete hergemacht. Reue kennt der doppelte Exilant aus Frankreich nicht: Moral hat die Religion erfunden, um uns gefügig zu machen – von allen Aufklärern ist er der Radikalste. Der Mensch ist eine Maschine, intellektuelle Leistungen sind ebenso auf physiologische Korrelate zurückzuführen wie Gefühle.

Heute wäre La Mettrie Neurowissenschaftler, doch im 18. Jahrhundert waren solche Thesen lebensgefährlich. Seine Heimat Frankreich musste er verlassen, sogar im liberalen Holland entkam er nur knapp dem Schafott – durch eine Flucht über die grüne Grenze. Friedrich, Preußenkönig, Autor des *Antimachiavell*