

Schulfach Glück und psychische Gesundheit – Wie können wir schon in der Schule die Salutogenese fördern, um der weiteren Zunahme psychischer Störungen vorzubeugen?

Eine Betrachtung im historischen und sozialpsychologischen Kontext

Dietmar Hansch

1. Zum historischen und sozialpsychologischen Kontext

Wir Menschen sind, sowohl hinsichtlich unseres Körpers als auch hinsichtlich der biologischen Basis unserer Psyche, Produkte der Darwinschen Evolution. Diese Darwinsche Evolution ist, wenn Sie mir diese unkorrekte Personifizierung hier einmal gestatten, nicht an unserem Glück, nicht primär an unserer psychischen Gesundheit und auch nicht am harmonischen Funktionieren der sozialen Systeme interessiert, die wir aufbauen. Auf der Darwinschen Ebene der Evolution werden körperliche und psychische Funktionsstrukturen allein im Hinblick darauf entwickelt, inwieweit sie die Ausbreitung der sie codierenden Gene fördern. Funktionsstrukturen, die dem eigenen Überleben und dem Überleben der Nachkommen dienlich sind, breiten sich aus und werden weiterentwickelt.

Nun ist die Darwinsche Evolution aber ein sehr langsamer, sich auf Zeitskalen von Jahrhunderttausenden entfaltender Prozess. Unsere körperlichen und psychischen Funktionsstrukturen sind deshalb angepasst an und optimiert auf die Überlebensanforderungen der natürlichen Lebenswelt in der Steinzeit und davor. Nun hat sich dem aber bekanntlich eine sich selbst beschleunigende kulturelle Evolution überlagert, die diese natürliche Umwelt in eine völlig anders geartete kulturelle Lebenswelt transformiert hat. Aus diesen immer weiter aufklaffenden Diskrepanzen resultieren immer gravierendere Probleme und Folgeprobleme. Es gibt hierfür einige sehr bekannte Beispiele: das zunehmende Übergewicht wachsender Teile der westlichen Wohlstandsgesellschaften (instinktive Neigung zu überkalorischer Ernährung als Vorbereitung auf Zeiten des Nahrungsmangels, der unter Wohlstandsbedingungen nicht mehr eintritt, Bewegungsmangel, das Suchtpotenzial künstlich hochkonzentrierter Nahrungsmittel u. a.) oder Bluthochdruck und Folgeerkrankungen des Herz-Kreislaufsystems (inadäquate körperliche Energiebereitstellungs-Reaktion auf psychosoziale Probleme,

Bewegungsmangel u. a.). Es gibt eine Fülle weiterer Beispiele, die weniger bekannt sind – im Grunde lassen sich für fast alle grundlegenden Emotions-Motivationsysteme gravierende Probleme infolge solcher Fehlanpassungen aufzeigen, die in Teilen noch unerkannt sind und weithin unreflektiert bleiben.

Der hiermit zusammenhängende Gesamt-Problemkomplex hat gewaltige Dimensionen. Das beginnt bei der schon angesprochenen körperlichen Gesundheit, geht über die psychische Gesundheit – Zunahme von psychischen Störungen aller Art – bis hin zu sozialen Problemen wie Zwistigkeiten und Grabenkämpfen in sozialen Organisationen, Korruption und Vetternwirtschaft oder die Aufschaukelungsdynamiken kriegerischer Konflikte.

Früh schon in der Menschheitsgeschichte begannen sich soziale Instanzen zu entwickeln, die die Eingrenzung dieser Natur-Kultur-Diskrepanz zur Aufgabe hatten. Zuvorderst ist hier natürlich die Religion zu nennen. Religionen waren und sind sehr stark wirksame sozialpsychologische Apparate zur Eingrenzung sozial dysfunktionaler Instinkte und zur Verinnerlichung sozial funktionaler Normen – entsprechend gibt es Sünden und Verbote auf der einen Seite und Tugenden und Gebote auf der anderen Seite. Ein dichtes Netz von Ritualen und Gebetsvorschriften sichert durch Wiederholung die Präsenz und Verinnerlichung der sozialen Normen. Über die institutionalisierten religiösen Praktiken im engeren Sinne hinaus reichte die Wirkung religionsgegründeter Normverinnerlichung hinein in die Erziehung in den Schulen und Familien.

Der durch die Aufklärung in Gang gesetzte Säkularisierungsprozess hat die traditionellen Großreligionen nicht so schnell und weitgehend zurückgedrängt, wie zunächst von den Protagonisten der Aufklärung vorhergesagt – aber die o. g. Wirkungen der Religionen haben sich doch deutlich abgeschwächt.

Teilweise ausgleichend hinsichtlich der Eingrenzung menschlicher Triebe und Leidenschaften wirkte dann über lange Zeit deren Transformierung durch den sich entwickelnden »Kapitalismus«: Sie derart in eine Ordnung hineinkanalieren, dass sie am Ende Gutes bewirken. Aus Habgier und Neid werden gesundes Erwerbsstreben, aus Geiz Sparsamkeit, aus Zorn soldatischer Mut, aus Ehrgeiz und Herrschsucht wird Politik. Und in dieser Form fördert all dies sowohl das Glück des Einzelnen als auch die Wohlfahrt der Gesamtgesellschaft.

Über einige Jahrhunderte mag diese Rechnung in Teilen aufgegangen sein: Wohlstand, Menschenrechte und Rechtsstaatlichkeit, Gewalteindämmung und auch das Niveau der Lebenszufriedenheit haben seit dem Mittelalter durchaus dramatische Fortschritte gemacht. In den letzten Jahrzehnten allerdings wird immer deutlicher, dass sich dieses marktwirtschaftlich-konsumistische Paradigma erschöpft. Seine Segnungen erfüllen sich nicht mehr auf der Ebene gesellschaftlicher Wohlfahrt: Der Traum vom grünen Wachstum ist wie eine Seifenblase zerplatzt. Jedes neue Jahr beschert uns einen neuen Rekord im globalen Kohlendioxid-Ausstoß und neue Hiobsbotschaften, was Ressourcenerschöpfung und Naturvernichtung angeht. Der soziale Zusammenhalt schwindet, die sozialen Unterschiede wachsen. Die Zersplitterung nimmt auf allen Ebenen zu, Konsens- und Kooperationsfähigkeit gehen zurück. Und

auch auf der Ebene der individuellen Glücksverheißung brechen die Fronten ein. Schon seit Ende der 70er-Jahre wird die Zunahme des Wohlstandes in den westlichen Gesellschaften nicht mehr von einer Zunahme der Lebenszufriedenheit beantwortet – vielmehr zeigt sich letztere stagnierend oder sogar leicht rückläufig. Auch wenn sich noch jede Epoche als die ängstlichste oder depressivste bezeichnet hat und sich dies nur sehr schlecht objektivieren lässt: Vieles spricht dafür, dass Verunsicherungsgefühl, Leistungsdruck, Stress und psychische Störungen seit einigen Jahren real in Zunahme begriffen sind.

Und beides steigert sich in Teufelskreisen: Die soziale Auflösung schürt die Angst, die Angst erzeugt Ellbogenmentalität und fördert die sozialen Pathologien. In vielen Bereichen hat der Konsumismus die Grenzen vernünftigen Wachstums erreicht und kann sich nun vielerorts nur noch durch oft geradezu bizarre Überzüchtungen über Wasser halten, wobei sich irre Produkte und pervertierende Triebe wechselseitig steigern – von Sex und Grausamkeit im Internet über die Bankster-Gier bis zum Narzissmus in der Aufmerksamkeitsökonomie. Das zügellose Ausleben der Triebe ist keine Todsünde mehr, vielerorts gilt es inzwischen nachgerade als Tugend.

Nach meiner Überzeugung gibt es aus diesen Dilemmata nur einen wirklich nachhaltigen Ausweg: Wir brauchen ein Bildungssystem, das systematisch und gezielt innere, kulturbezogene Quellen von Glück und Lebenszufriedenheit bei den Heranwachsenden entwickelt. Das Glück, das auf diesen Ebenen entsteht, ist nachhaltiger und erfüllender als die Lust auf den Ebenen des sinnlich-materiellen Konsums, die sich durch Gewöhnung immer wieder und immer schneller abnutzt. Diese »Kulturantriebe« – was das meint, sehen wir unten genauer – würden dann auch die Motivationskraft bereitstellen, die es braucht, um unsere »Erbantriebe« von innen her förderlich zu regulieren. Ergänzt werden sollte das durch Vermittlung einer differenzierten Selbstkenntnis auf der Grundlage der modernen Evolutionspsychologie: Nur wenn ich die motivationalen Ausrichtungen meiner Natur kenne und verstehe, kann ich sie im Selbstmanagement gezielt eingrenzen bzw. ausleben, je nach den aktuellen Erfordernissen des kulturellen Kontextes (Buss 2004).

Ein solches Bildungs- und Erziehungsprogramm könnte die Heranwachsenden befähigen zur freiwilligen Selbstbeschränkung beim materiellen Konsum – und dies wird sich am Ende wohl doch als die zentrale Voraussetzung des globalen Überlebens erweisen, als zentrale Voraussetzung für den Sprung in eine Ära des postmateriellen Wachstums in Sachen Qualität, Information, Wissen, Kultur und Kooperationsverbesserung (Seidl & Zahrnt 2010, Hansch 2010).

Ein solches Bildungs- und Erziehungsprogramm könnte die Heranwachsenden befähigen zu einem ausreichenden Maß an Innengeleitetheit, psychischer Stabilität und Glück in einer Welt künftig wohl schrumpfenden materiellen Wohlstands, zunehmender Zersplitterung, wachsender Unsicherheit und immer schnelleren Wandels.

Doch wie dies umsetzen? Ideen in Richtung Öko- oder Erziehungsdiktatur verbieten sich von selbst. Sie wären zum Scheitern verurteilt, wie die Geschichte wiederholt gezeigt hat. Und sie würden weitgehend die Möglichkeiten individuellen Glücks

unterminieren und damit den letztendlichen Sinn von Veranstaltungen wie »Leben« oder »Gesellschaft«.

Eine Chance könnte sich eröffnen, weil es wiederum möglich ist, das Eigeninteresse des Individuums als Triebkraft zu mobilisieren. Nur eben nicht, wie im Rahmen des »kapitalistischen Paradigmas«, auf der eher biologisch geprägten Ebene der Erbantriebe, die auf den Erwerb von materiellem Luxus, Status und Macht abstellen. Sondern auf den höheren, geistig-kulturellen Ebenen unseres Menschseins, die auf die kooperative Erschaffung und das konsensuelle Genießen von kulturellem Reichtum zielen.

Dass »wahres Glück«, innerer Frieden und Lebenserfüllung nur auf diesen höheren Ebenen zu gewinnen sind, wissen alte Weisheitslehren wie die Stoa oder der Buddhismus schon seit Jahrtausenden. Moderne wissenschaftliche Ansätze wie die Lebenszufriedenheitsforschung und die Positive Psychologie (Esch 2013) zeigen, dass es sich hierbei nicht um weltfremde, esoterische Schwarmgeistigkeit handelt. Wir können all das heute theoretisch sehr differenziert untermauern und empirisch bestätigen. Dadurch wächst die Chance, es in unsere aufgeklärte Wissenschaftskultur tragend zu integrieren.

Und allen Pessimisten, die an den Möglichkeiten der Pädagogik hinsichtlich der Veränderung der menschlichen Natur zweifeln, sei gesagt: Es ist noch nie so differenziert, fundiert und systematisch versucht worden, wie es heute möglich wäre. Wir sollten diesen Versuch wagen, da vieles dafür spricht, dass es sich um die zentrale Frage unseres Überlebens handelt.

Damit ist der Gesamtkontext mit grobem, unvollständigen Strich skizziert, in dem man das »Schulfach Glück« nach meiner Überzeugung diskutieren sollte (für eine detailliertere Darstellung siehe Hansch 2010). Nun zur engeren Themenstellung dieses Buchbeitrags.

2. Die Anpassungs-Diskrepanz zwischen Steinzeit-Gehirn und Kulturwelt als Hauptgrund für psychosozialen Dauerstress

Sowohl im stationären und noch mehr im ambulanten Bereich steigt die Nachfrage nach Psychotherapie. Ebenso steigt der Konsum von Psychopharmaka und greift dabei auf immer jüngere Altersgruppen über – auf Studierende und sogar Schülerinnen und Schüler. In Teilen ist dies sicher auf eine »diagnostische Epidemie« zurückzuführen: Psychodiagnosen werden entstigmatisiert, popularisiert und auch deshalb häufiger empfunden und gestellt. Psychopharmaka werden z. T. massiv beworben und mancherorts geradezu zu Lifestyle-Artikeln. Gleichwohl gibt es Faktoren, die eine reale Zunahme psychischer Beschwerden plausibel machen.

Als Bürger dieses Landes und dieser Welt, als klinisch tätiger Psychosomatiker und Psychotherapeut bin ich in all dies sehr intensiv involviert.

Als Bürger habe auch ich unter sozialen Veränderungen zu leiden, die für die Psychohygiene ungünstig sind – diese Themen sind bekannt, deshalb hier nur einige

Stichworte: Globalisierung und verschärfte Konkurrenz, Arbeitsverdichtung, Beschleunigung und Multitasking, Vermarktlichung und Optimierungswahn in allen Lebensbereichen, Hyperkomplexität und Volatilität in immer mehr Lebensbereichen mit der Folge zunehmender Unentscheidbarkeit vieler Lebens- und Berufsprobleme, Paradox of Choice, postmoderne Zersplitterung von Traditionen, Werten und Orientierungen, Verflüssigungen in immer mehr Lebensbereichen mit der Folge ständigen Veränderungs- und Anpassungsdrucks, wachsende Mobilität und Zerreißen sozialer Bindungen etc., etc.

Als Arzt und Therapeut sehe ich: auf diese Sturmfront sind die Menschen nicht vorbereitet. Aufgrund der einführend genannten inneren Diskrepanzen zwischen »Steinzeit-Hardware« und Kulturumgebung ist sowieso schon eine Vielzahl innerer Konflikte vorprogrammiert, zu deren Ausgleich es umfassender Selbstregulations-Kompetenzen bedürfte. Diese Selbstkompetenzen lernen wir in unserer Kultur aber nirgendwo systematisch. Schnell kann es so zu Aufschaukelungs-Prozessen kommen, die nicht wenige Menschen in psychische Störungen treiben, schon unter freundlichen sozialen Bedingungen. Steigt nun aber der soziale Druck, dann ist das psychische Dekompensieren einer wachsenden Zahl von Menschen vorprogrammiert. Als eher verhaltenstherapeutisch orientierter Psychotherapeut versuche ich nun auf verschiedenen Wegen – Vorträge, Selbsthilfe-Bücher, Hörbücher – diese Selbstkompetenzen meinen Patienten zu vermitteln. Ich selbst frage mich, und auch nicht wenige meiner Patienten fragen mich das spontan: Warum lernen wir denn das nicht schon in der Schule?

Ich werde im Folgenden einige wichtige Aspekte der Fehlpassung zwischen unserer cerebralen Steinzeit-Hardware und unseren modernen Kulturbedingungen skizzieren und dann – z. T. damit korrespondierend – zentrale gesundheitsförderliche Basiskompetenzen beschreiben, die aus meiner Sicht systematisch in der Schule vermittelt werden sollten, z. B. im Rahmen eines Schulfachs Glück.

Beginnen wir beim Thema Stress – die Stressreaktion mit ihren Wirkungen auf der körperlichen, der emotionalen und verhaltensbezogenen Ebene ist breit popularisiert und soll hier nicht wiederholt werden.

Folgende Aspekte der Fehlanpassung sind es dabei, die vielen Menschen das Leben oft schwer machen:

Menschen sind Problemsucher: Der Fokus unserer Aufmerksamkeit sucht instinktiv nach Problemen, Gefahren und Fehlern. Es ist evident, dass dies Überlebensvorteile hatte.

Auch imaginierte Gefahren erzeugen Stress: Während noch bei unseren Affen-Vorfahren wohl weitestgehend galt »aus den Augen, aus dem Sinn«, haben wir Menschen aufgrund unserer begrifflich befestigten Innenwelten sehr viel mehr die Möglichkeit, Gefahren zu imaginieren. Und unsere Stressmechanismen springen auf solche erinnerten oder für die Zukunft fantasierten Gefahren fast ebenso intensiv an wie auf reale.

Tunnelblick: Je stärker der Stress, desto mehr wird die Gehirnaktivität »auf tiefere Ebenen gezogen«. Kreativität, Offenheit und Flexibilität höherer psychischer Funk-

tionen gehen verloren. Wir gehen mit Tunnelblick in die Nahkampfperspektive in Bezug auf das imaginierte Problem. Die Probleme bedecken dann den gesamten inneren Horizont und man kommt kaum mehr von ihnen weg. In Konfrontation mit Säbelzahn-Tigern war das sinnvoll, in Bezug auf komplexe geistige Probleme nicht.

Vernetzung und Teufelskreise: Je höher man einen Turm baut, desto weiter reicht der Blick – desto größer wird aber auch die Einsturzgefahr, sofern man die Basis nicht verstärken kann. Ähnlich konnte im Laufe der Evolution des Gehirns nur Schicht auf Schicht gelagert werden, ohne dass eine grundständige Neukonstruktion des Gesamtorgans möglich gewesen wäre. So ist die extreme Komplexität und innere Vernetzung einerseits Voraussetzung und Quelle von Kreativität, birgt andererseits aber auf vielen Ebenen die Gefahr der Aufschaukelung von Teufelskreisen. Am bekanntesten ist der Teufelskreis »Angst vor der Angst«, aber es lassen sich nahezu beliebig viele ähnliche Mechanismen bei allen Formen psychischer Störungen aufzeigen (Hell 2003). Sie sind verantwortlich für einen sehr erheblichen Teil allen psychischen Leids. Es ist nicht leicht, diese Aufschaukelungsmechanismen unter die mentale Kontrolle zu bringen.

Und alle eben genannten Aspekte tragen wesentlich zu folgendem Paradox bei: Noch nie in der Geschichte waren Menschen objektiv so wenig an Leib und Leben bedroht wie die Menschen der westlichen Wohlstandsgesellschaften. Dennoch nimmt die Inzidenz der Angststörungen erheblich zu.

Vom Paradox der Stressforschung zum Paradox der Glücksforschung. Wie einführend schon gesagt – die Evolution ist nicht an unserem Glück interessiert, sondern an der Ausbreitung unserer Gene. Zumindest zu Zeiten unserer Vorfahren dienten Genuss und kontemplative Muße nicht der Gen-Ausbreitung, dafür aber permanente Unrast in folgenden Bereichen: Mehrung überlebensrelevanter materieller Ressourcen, Verbesserung von sozialem Ruf und Status sowie Allianzenbildung zwecks Ausbau der eigenen Machtposition. Dies wird überwiegend erreicht durch Mechanismen der Gewöhnung: Was immer es ist – der neue Sportwagen, die neue Handtasche oder das Mehr an Ehrerbietung ob der neuen Position – nach einigen Wochen oder Monaten vermittelt all das keinen emotionalen Kick mehr, wir fühlen uns wie zuvor und eine ungesunde »Neugier« erwacht nach dem nächst größeren Wagen, der noch teureren Tasche und der nächsten Karrierestufe. Hier werden wir durch unsere Gefühle der »Neugier« fehlgeleitet, und zwar ins Hamsterrad. So werden Menschen zu Getriebenen, die nie die Zeit finden zu genießen, was sie schaffen. Das, worauf unsere Kultur überwiegend ausgerichtet ist – Wachstum des materiellen Wohlstandes – führt oberhalb der Schwelle der Grundbedürfnissicherung nicht zu einem Wachstum der Lebenszufriedenheit. Dies ist als »Paradox der Lebenszufriedenheitsforschung« in die Literatur eingegangen (Frey & Frey Marti 2010).

Und angefügt sei noch: Die, bei denen diese Getriebenheit ins Leere läuft, weil sie z. B. wegen Arbeitslosigkeit oder Pensionierung keinen Platz mehr im Hamsterrad haben, sind oft auch nicht besser dran – statt Burnout heißt es nun Boreout. Schon Blaise Pascal wusste: Alles Unheil kommt von einer einzigen Ursache, dass die Menschen nicht in Ruhe in ihrer Kammer sitzen können.

Für unsere Vorfahren war die Integration in die Gruppe absolut überlebenswichtig – sozial ausgeschlossene Primaten oder Steinzeitmenschen hatten keine Überlebenschance. Entsprechend ist dieses Bedürfnis bei vielen Menschen sehr viel stärker »eingetuned«, als es heutigen kulturellen Lebensbedingungen entspricht – im Prinzip können wir jede Gruppe wechseln, ohne dass dies existenzgefährdend wäre: das Team, den Freundeskreis, die Gemeinde, das Land, ja sogar die Familie. Zur Not kann der moderne Mensch sogar weitgehend als »lonesome Rider« leben und auch so ein erhebliches Maß an Lebenszufriedenheit erlangen. Die menschliche Psyche ist so komplex, dass sie die Frustration sozialer Bedürfnisse auf anderen Ebenen kompensieren kann. Menschen, die sich zu unreflektiert und überidentifiziert von diesen überstarken sozialen Instinkten leiten lassen (die natürlich auch durch Erziehung noch verstärkt werden können), bilden aus, was Bezeichnungen trägt wie: Harmoniesucht, Überanpassung, Selbstverleugnung, Überforderung wegen Nicht-Neinsagen-Könnens.

Im komplexen kulturellen Kontext führen dann übersteigernde Teufelskreismechanismen oft auch hier zu paradoxen Effekten: Wer sich zu sehr um das Gemochtwerden bemüht, wird gerade nicht gemocht, er gilt als schwach, als »Anschleimer«, wird ausgenutzt oder gar als Prügelknabe missbraucht. Ein ausgeprägtes Leiden an Scham- und Schuldgefühlen, an Angst und geringem Selbstwertgefühl sind die Folge.

Werfen wir abschließend noch einen Blick auf das »Paradox der Vermeidung«: Was man im Übermaß zu vermeiden sucht, bekommt man. Zu Grunde liegt dem die Rückseite der Gewöhnung, die Entwöhnung in ungutem Wechselspiel mit den großen Vermeidungsmöglichkeiten, die unsere westlichen Wohlstandsgesellschaften bieten. Der überstarke Wunsch nach sozialer Anerkennung geht einher mit einer überstarken Angst, Fehler zu machen und soziale Missbilligung auf sich zu ziehen. Folgt man nun der Tendenz des Ausweichens und der Vermeidung, kommt es zu Sensibilisierungen, die Ängste wachsen und die Kompetenzen schrumpfen. Während es in der Lebenswelt unserer Vorfahren kaum soziale Rückzugsräume gab, können moderne Sozialphobiker u. a. dank des Internet ihr Leben so organisieren, dass sie über Monate ihre Wohnung nicht mehr verlassen. Ähnliches lässt sich für andere Ängste aufzeigen. Mit ein bisschen Glück haben moderne Menschen die Möglichkeit, sich über lange Zeit in klinisch reinen und organisatorisch perfekten teilvirtuellen Welten einzurichten, die die Illusion von Kontrollierbarkeit und Sicherheit erzeugen. Umso schlimmer ist dann die psychische Katastrophe, wenn unvermittelt die Realität einbricht und das Spiegelkabinett in Scherben wirft. Nicht umsonst erlebt der Begriff Trauma in unseren Tagen eine unerhörte Inflation.

Bei unseren Vorfahren hat die harte Realität ihrer natürlichen Lebenswelt immer wieder für Konfrontation und Gewöhnung gesorgt. In Kulturwelten dagegen entgleist das Vermeidungs- und Verwöhnverhalten, wird zum Nährboden einer Vielfalt von Angst- und Zwangsstörungen und in der Folge dann auch von Depressionen und Süchten.

All das ist genetisch bei jedem Einzelnen in unterschiedlicher Stärke angelegt und wird natürlich durch frühe Prägungen, Erziehung und Lernen verstärkt, abge-

schwächt bzw. moduliert. In der Natur aber ist das Ältere fast immer mächtiger als das Jüngere. Die Kindheit der Art ist deshalb aufs Ganze gesehen viel prägender als die Kindheit des Individuums. Deshalb gibt es Dispositionen für die Entwicklung psychischer Störungen, die bei allen Menschen ähnlich sind. Entsprechend gibt es relativ universelle Wissensbausteine, Prinzipien und Techniken zur Kompensation dieser Dispositionen, die für die meisten Menschen hilfreich sind. Und deshalb macht es auch Sinn, diesen Schatz an Wissen und Kompetenzen schon in den Schulen zu vermitteln und einzuüben.

3. Die »kulturelle Nachrüstung« unseres Steinzeit-Gehirns: Lehrinhalte für ein Schulfach »Glück und Selbstkompetenz«

Lassen Sie uns nun einige Elemente dieses zu vermittelnden Wissensschatzes skizzieren, die sich z. T. aus den obenstehenden Überlegungen ableiten lassen.

Nun, zunächst einmal ist es das Kohärenzstiftende Wissen selbst, das wichtig ist. Wie wir Menschen Empfindungen und Gefühle erleben, hängt entscheidend von dem Wissenskontext ab, in den hinein sie entstehen. Das gilt selbst für Empfindungen wie Schmerz, die als intrinsisch unangenehm angelegt sind. Wenn mir die Muskeln schmerzen und ich weiß, dass ich am Vortag ein hartes Training absolviert habe, werde ich diesen Schmerz als Wachstumsschmerz genießen. Kommt dieser Schmerz dagegen aus heiterem Himmel und ist mir also unverständlich, werde ich darunter leiden, katastrophisieren und Angst vor einer geheimnisvollen Krankheit bekommen.

Ebenso brauchen wir ein möglichst umfassendes evolutionspsychologisches Hintergrundwissen zum Verständnis möglichst vieler unserer psychischen Funktionen, Reaktionsneigungen, Empfindungen, Gefühle und Motivationen. Wenn es nach einem Streit mit einem Kollegen das ganze Wochenende in mir »arbeitet«, werde ich mich ohne das o. g. evolutionspsychologische Wissen zusätzlich noch als »Schwächling« selbst heruntermachen: Wieso kannst du das nicht cool und souverän abhaken – bist eben kein Clint Eastwood. Mit diesem Hintergrundwissen aber fällt es mir leichter, akzeptierend, normalisierend, distanzierend und ignorierend damit umzugehen: Das ist nur meine Affen-Natur, für die das damals überlebenswichtig war, ich stell mich drüber, lass es im Hintergrund arbeiten, scher mich nicht drum und tu einfach das, was ansteht.

Wenn ich über das Hintergrundwissen zum Thema Glücksforschung verfüge, kann ich meine bisherigen Lebenserfahrungen neu sortieren und andere Prioritäten setzen: Hatte ich nicht schon beim Kauf meines vorherigen Autos geglaubt, es würde mir dauerhaftes Glück bescheren? Wieso soll ich jetzt Überstunden machen, um mir das nächst größere zu kaufen? Lieber arbeite ich Teilzeit und hab mehr Zeit für Hobbys und Familie.

Und auch mit allen anderen z. T. fehlausgerichteten Impulsen unserer Steinzeit-Natur können wir nur korrigierend umgehen, wenn wir diese Impulse kennen, die Hintergründe ihrer Ausrichtung verstehen, wenn wir erkennen, wo wir ihnen nach-

geben können, weil sie förderlich oder unschädlich sind, und wenn wir wissen, wo sie Schaden machen, und über Techniken für ihre Eingrenzung verfügen.

Mit Blick auf das Stressmanagement geht es um elementare Funktionen der Aufmerksamkeitssteuerung: Das Bewusstsein von der prinzipiell vorhandenen und durch Übung aufweitbaren »Lücke zwischen Reiz und Reaktion«, die uns die Fähigkeit zur inneren Distanzierung gibt. Ich kann lernen, weitgehend selbst zu bestimmen, was die Außenereignisse in mir auslösen.

Dabei geht es um eine »Entschmelzung« des »Ich« nicht nur von den äußeren Wahrnehmungen, sondern auch von Empfindungen (»Ich bin nicht mein Schmerz«), von Gefühlen (»Ich bin nicht meine Wut«) und von kognitiven Strukturen (»Ich bin nicht mein Glaube oder meine Überzeugung«). In Verbindung mit erkenntnistheoretischem Hintergrundwissen wird es dann möglich, zu verinnerlichen, dass die Landkarte nicht das Land ist und dass sich jedes Land mit verschiedenen Karten beschreiben lässt, die für unterschiedliche Handlungszwecke je unterschiedlich förderlich sind. Vor diesem Hintergrund lässt sich dann ein Stressmanagement durch bewusste Wahl förderlicher Sichtweisen und Lebenshaltungen erlernen und automatisieren. Es lassen sich ganze Systeme aufeinander abgestimmter und auseinander hergeleiteter und sich synergistisch verstärkender Wissensbausteine und förderlicher Lebenshaltungen entwickeln (Hansch 2008, 2009). Solche Systeme können dann Orientierung und inneren Halt geben und so wenigstens teilweise das Vakuum füllen, das mit dem Zusammenbruch der großen Weltbilder entstanden ist.

Mit Blick auf die o. g. pathogenetisch relevanten Anpassungsdiskrepanzen wäre Teil dieser Haltungen auch der »Wille zur Selbstkonfrontation« als Kompensation der kaum mehr stattfindenden natürlich erzwungenen Konfrontation: Wenn ich Einsicht habe in die Teufelskreismechanismen und Folgen des Vermeidungsverhaltens, kann der Wille entstehen, mich dem Unangenehmen in meinem Leben mit Mut und Achtsamkeit zu stellen. Unter Beiziehung einiger weiterer Selbstmanagement-Techniken kann es mir gelingen, nach dem Prinzip der kleinen Schritte verlorenes Terrain zurückzugewinnen und in Zukunft die Stellung zu halten.

Hinzu kommen Methoden, die es erlauben, Teufelskreise und andere Aufschaukelungsprozesse zu unterbinden: Techniken der Akzeptanz und Achtsamkeit, Meditationsverfahren, paradoxe Techniken.

Ergänzt werden muss all dies durch das Wissen um die Wichtigkeit innerer Quellen von Lebenszufriedenheit in Verbindung mit der Kompetenz, solche Quellen aufzubauen und nach Möglichkeit lebenslang auszubauen. Die vielleicht wichtigste Grundlage dieser »inneren Quellen« ist unsere Sensibilität für hochgeordnete Prozesse, die sich evolutionspsychologisch aus der Entwicklung der Willkürmotorik herleiten lässt (»perfection reinforcing mechanism« nach Lorenz 1977; Hansch 1997). Hieraus resultiert eine motorische, sensorische und mentale Funktionslust bis hin zum Flowerleben: Freude am Tanz, an Musik und an stimmigen Gedankenstrukturen. Je komplexer die am Prozess beteiligten Strukturen, desto intensiver die entstehenden Stimmigkeits- bzw. Unstimmigkeitsgefühle, die eine zentrale Grundlage bilden für

folgende psychische Phänomene: Freude und Glück, Schönheitsempfinden, Intuitionen (im Sinne von Richtungsempfindungen bei kreativen Prozessen), intrinsische Motivationen (Freude am Tun an sich, auch in Bezug auf kulturelle Tätigkeitsinhalte), Gewissen (durch Kohärenz verinnerlichte kulturelle Werte und Normen) und Authentizitätserfahrungen und -wirkungen der Gesamtpersönlichkeit.

Wenn wir uns kulturelle Inhalte aneignen und sie in unserem Gedächtnis zu immer komplexeren und stimmigeren inneren Strukturen ordnen und einüben, dann entstehen Kulturantriebe, die in einem selbstverstärkenden Prozess darauf drängen, noch weiter ausgebaut zu werden. Kulturantriebe kann man auf allen Ebenen entwickeln: in Sport, Tanz, Tai Chi, Musik oder Kunsthandwerk, im Schachspiel oder bei der Beschäftigung mit Geschichte, Philosophie oder Mathematik. Die vielleicht wichtigste Kulturtechnik in diesem Bereich ist sicher das Lesen. Lesen erlaubt es, auch unter kritischen äußeren Bedingungen die innere Ordnung aufrecht zu erhalten, in Geistes- und Fantasiewelten zu entfliehen und zumindest ein Existenzminimum an guten Gefühlen von innen her zu generieren: bei Krankheit, körperlicher Verletzung, bei Einsamkeit, äußeren Misserfolgen oder sogar im Gefängnis.

Der vielleicht prominenteste »Held« auf diesem Feld ist Steven Hawking: Trotz – oder z. T. sogar wegen? – einer schweren neurologischen Erkrankung, die seinen Körper praktisch völlig lahmlegt, hat er sich eine immens reiche Innenwelt erschaffen, in der er glaubhaft angibt, glücklich zu sein.

Hilfreiche Wege und Prinzipien zur Herausbildung einer solchen inneren Glücksfähigkeit kann man lehren, verstehen und lernen. Die dabei entstehende Autonomiefähigkeit erlaubt eine Emanzipation von den biologischen Imperativen der Erbantriebe und macht es sehr viel leichter, gemäß altruistischen, ethischen und gemeinwohlorientierten Werten zu leben. Menschen mit ausgeprägten Kulturantrieben bleiben stabil in Zeiten erzwungener Wohlstandsschrumpfung und sie sind zu freiwilliger Selbstbeschränkung fähig, wenn ökologische, soziale oder andere Gründe dies nahelegen.

Kulturantriebe erzeugen die Freude an einer lebenslangen, innengeleiteten Selbstentwicklung. Sie fördern den Aufbau einer reichen, reifen und charismatischen Persönlichkeit mit ausgeprägtem Wirklichkeitssinn und hoher Urteilskraft.

Solche Persönlichkeiten sind gelassener im sozialen Umgang, toleranter und kompromissfähiger bei vielen sozialen Konflikten, die sie aufgrund ihrer Autonomiefähigkeit als weniger wichtig erleben (»Wünsche äußern, Erwartungen loslassen«). In Bezug aber auf die wenigen wirklich wichtigen Werte und Normen dagegen zeigen sie ein außerordentlich hohes Maß an Konsequenz, Überzeugungs- und Durchsetzungskraft.

Weitere wichtige Momente unseres zu vermittelnden Selbstkompetenz-Wissensschatzes wären Wissen über die Gestaltung sozialer Beziehungen unterschiedlicher Art, basale Selbstmanagement-Techniken wie Zeitmanagement, Gesundheitswissen, Wissen über psychische Störungen und deren »Selbstbehandlung«, u. a. m.

Idealerweise sollte all dies kohärent eingebettet sein in ein evolutionistisch-systemisches Weltbild: Körper und Gehirn als evolvierende komplexe dynamische Systeme

me, die eingewoben sind in ein evolvierendes Universum. Zum einen erlaubt dies die Vermittlung von »Systemkompetenz« (Schiepek 1997), d.h. ein Verständnis für die besonderen Eigenschaften, die komplexe Prozesse infolge ihrer Nichtlinearität zeigen (die erwähnten Teufelskreis-Mechanismen sind ein Beispiel dafür). Zum anderen sollte gerade dieser Verstehenskontext in besonderem Maße zum Aufbau dessen beitragen können, was heute in der modernen Gesundheitspsychologie und Salutogenese-Forschung als Kohärenzgefühl (Sense of Coherence, SOC) bezeichnet wird (Antonovsky 1997). Das SOC gilt als eines der führenden Konzepte für Salutogenese-Faktoren, also protektive Momente, deren hohe Ausprägung die psychische Gesundheit – und in geringerem Maße auch die körperliche – fördert.

Soweit eine kurze Skizze wichtiger Selbstkompetenzen, die alle Menschen schon in der Schule systematisch und intensiv lernen und einüben sollten. An anderer Stelle habe ich diese Konzepte umfassend theoretisch begründet (Hansch 1988, 1997; Hansch & Haken 2015) und unter der Bezeichnung »Persönliche Meisterschaft« sowohl in ihrer Bedeutung für den Aufbau eines erfüllten Lebens (Hansch 2008, 2009) als auch für die Selbstbehandlung psychischer Störungen dargestellt (Hansch 2014a, 2014b). Es wurden die sozialpsychologischen und politischen Implikationen einer solchen Bildungskonzeption erörtert (Hansch 2010, Hansch & Bastian 2014).

Gut kompatibel und im Verhältnis wechselseitiger Ergänzung ist dies mit den theoretischen und vor allem auch praktischen Bemühungen von Ernst Fritz-Schubert, der in Deutschland und zunehmend auch in Österreich das Schulfach Glück etabliert und popularisiert hat (Fritz-Schubert 2008). Viele der o.g. Wissensmomente und Selbstkompetenzen werden explizit oder implizit im Rahmen der vielfältigen für dieses Schulfach adaptierten oder entwickelten individuellen und interaktionellen Lehrinhalte und Übungsformen vermittelt. Es wäre von zentraler Bedeutung, diese Ansätze weiterzuentwickeln. Auf alle in der ersten Hälfte dieses Beitrags skizzierten Problemfelder würde dies eine positive Wirkung haben: Es würde die Chancen der Schüler/innen auf Gesundheit und Lebensglück erhöhen, es würde ihre Kreativität und Leistungsfähigkeit steigern, die Chancen für das Funktionieren von sozialen Beziehungen und Systemen aller Art würden zunehmen, es würden die sozialpsychologischen Voraussetzungen für den Übergang in eine Gesellschaft postmateriellen Wachstums entstehen.

Literatur

- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: DGVT-Verlag.
- Buss, D. (2004). *Evolutionäre Psychologie*. München: Pearson.
- Esch, T. (2013). *Neurobiologie des Glücks. Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert*. Stuttgart: Thieme.
- Frey, B. S. & Frey Marti, C. (2010). *Glück. Die Sicht der Ökonomie*. Zürich: Rüegger.
- Fritz-Schubert, E. (2008). *Schulfach Glück*. Freiburg: Herder.
- Hansch, D. (1988). Psychosynergetik – neue Perspektiven für die Neuropsychologie? Grundriss einer psychosynergetischen Theorie emotionaler und motivationaler Prozesse. *Zeitschrift für Psychologie*, 196, 421–436.
- Hansch, D. (1997). Psychosynergetik. Die fraktale Evolution des Psychischen. Grundlagen einer Allgemeinen Psychotherapie. Mit einem Geleitwort von Hermann Haken und Michael Stadler. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Hansch, D. (2008). *Persönlichkeit führt. Sich selbst und Mitarbeiter wirkungsvoll coachen*. Grundlagen der Psychosynergetik. Offenbach: GABAL.
- Hansch, D. (2009). *Erfolgsprinzip Persönlichkeit. Selbstmanagement mit Psychosynergetik*. 2. Aufl. Berlin u. a.: Springer.
- Hansch, D. (2010). *Sprung ins Wir. Die Neuerfindung von Gesellschaft aus systemischer Sicht*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hansch, D. (2014a). *Erfolgreich gegen Depression und Angst. Wirksame Selbsthilfe – Anleitungen Schritt für Schritt – Fallbeispiele und konkrete Tipps*. Mit Hörbuch zum Download. 2. Aufl. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Hansch, D. (2014b). *Burnout. Mit Achtsamkeit und Flow aus der Stressfalle*. München: Knaur.
- Hansch, D. & Bastian, T. (2014). *Zukunftsbildung. Die Giergesellschaft überwinden – und überleben*. Leipzig: Engelsdorfer.
- Hansch, D. & Haken, H. (2015, im Druck). Synergetik in Hirnforschung, Psychologie und Psychotherapie – Das Konzept der fraktalen Evolution als Rahmen für die Entwicklung einer Dritten Kultur. In T. Petzer & S. Steiner (Hrsg.): *Synergie. Wissensgeschichte einer Denkfigur*. Paderborn: Fink.
- Hell, D. (2003). *Seelenhunger. Der fühlende Mensch und die Wissenschaften vom Leben*. Bern: Huber.
- Lorenz, K. (1977). *Die Rückseite des Spiegels. Versuch einer Naturgeschichte menschlichen Erkennens*. München: dtv.
- Schiepek, G. (1997). Ausbildungsziel: Systemkompetenz. In L. Reiter & E. J. Brunner & S. Reiter-Theil (Hrsg.): *Von der Familientherapie zur systemischen Perspektive*. 181–215, Berlin: Springer.
- Seidl, I. & Zahrnt, A. (Hrsg.) (2010). *Postwachstumsgesellschaft. Konzepte für die Zukunft*. Marburg: Metropolis.