

## **Mythos Überforderung**

### **Beachte mich!**

ASAP bedeutet: As soon as possible.

Wenn wir in einer Umgebung, in der ohnehin ständig Aktionismus herrscht, die Aufmerksamkeit haben wollen, dann müssen wir lauter als die anderen schreien.

Wenn alles super-wichtig ist, dann ist alles gleich wichtig, und letzten Endes egal.

Es scheint mir die herrschende Belanglosigkeit, die neben der Ineffektivität das Ergebnis der permanenten Überforderung ist.

### **Höllenstein**

Weil wir das Wesentliche nicht vom Unwesentlichen unterscheiden können, ist uns am Ende alles egal.

Psychiater nennen das autistoid. Diese Menschen überleben nur noch, empfinden alles, was auf sie ein prasselt, als zu viel, fühlen sich nicht gesehen oder verstanden, fühlen sich ungerrecht behandelt, zu kurz gekommen.

Immer mehr Erwachsene haben das Gefühl, ausgebrannt zu sein, sind depressiv, leiden unter Burn-Out. Wir verzeichnen eine dramatische Zunahme an psychosomatischen Störungen.

Eine solche Ansammlung von Störungen könnte man fast ein Polytrauma nennen. Die Generation unserer Eltern hatte diese Probleme nicht.

Obwohl es uns materiell so gut geht wie nie zuvor, hat keine Gesellschaft vor uns die Themen Stress und Überforderung so deutlich und häufig formuliert wie unsere.

Warum sind wir nicht mehr fähig, die Herausforderung des Lebens zu meistern? Was ist mit uns los?

### **Oberflächenspannung**

Imagepflege bedeutet also, sich im egozentrisch ins rechte Licht zu setzen. Der Ansatz ist sozusagen ganzheitlich: Erscheinungsbild, Meinung, Handlung - alles wird davon bestimmt, welche Wirkung jemand erzielen will. Jeff Bezos, Gründer von Amazon, brachte es auf den Punkt: „Your brand is what the people say about you when you leave the room.“

### **Am Teich**

Es ist ein häufig anzutreffendes Missverständnis, dass ein Narzisst sich selbst liebt. Das tut er definitiv nicht. Er liebt nur das Bild, das er von sich hat. Sein Denken kreist nur um ihn selbst.

Häufiger ist Nazismus in einer mehr oder weniger abgeschwächten Form vorhanden. Die



chronische Störung des Selbstwertgefühls, die überkompensiert wird, tritt dann zwar nicht als Krankheit, aber als ein Erscheinungsbild auf, dass für den Betroffenen nach außen hin vielleicht Erfolg beschert, ihm selbst aber auch eine große Last ist und den Menschen in seinem Umkreis viel Leid zufügen kann.

Die Forschung hat einen Weg gefunden, wie man einen Narzissten ganz einfach erkennt. Man muss ihn fragen! Sind Sie ein Narzisst? Also selbst bezogen, geltungsbedürftig und eitel? Jeder Narzisst wird antworten: „Ja! Genau das bin ich! Toll, nicht wahr?“

Wer sich nicht blenden lässt, erblickt hinter der glänzenden Fassade einen oft zutiefst unglücklichen Menschen mit schmerzhaft geringen Selbstwertgefühl und wenig inneren Reserven. Es ist die tief sitzende Angst eines Narzissten vor Kränkung, die ihn ständig nach Bewunderung suchen lässt.

Für den griechischen Jüngling Narziss war es eine harte Strafe, selbstverliebt an einer Quelle sitzen und sein Spiegelbild anschmachten zu müssen. Er kam übrigens bald ums Leben, als er versuchte, sein Abbild zu umarmen. Die eigentliche Katastrophe spielte sich hinter seinem Rücken ab. Dieser Teil der Geschichte wird allerdings in dem Mythos nie erzählt. Narziss war ein Hirte. Weil es sich nur mit seinem coolen Image beschäftigte, hatte er keine Zeit, auf seine Herde aufzupassen. Seine Schafe liefen schutzlos herum. Die Wölfe holten sie.

### **Haben Sie schon eine Payback-Karte?**

Tag für Tag sind wir gezwungen, uns mit Dingen zu beschäftigen, die uns eigentlich gar nicht interessieren. Die uns abverlangen, uns ständig in Neues einzudenken. Mit anderen Worten: wir werden zu einer Vielzahl an Entscheidung gezwungen, mit denen wir uns früher nicht beschäftigen mussten.

### **Die Hokusai-Welle**

Der Gehirnforscher und Biologe Gerhard Roth sagte im April 2008 in einem Interview mit der ZEIT: „Auf unserer bewussten Ebene können wir maximal drei, meistens sogar nur zwei Faktoren miteinander verrechnen. Darüber wird eine Entscheidung qualvoll, da wir die Faktoren nicht mehr auf die Reihe kriegen. Es ist beeindruckend, wie begrenzt unser Verstand bei rationalen Entscheidungen ist.“

Je mehr Entscheidungsaufforderung uns bedrängen, desto schlechter werden wir im Entscheiden überhaupt.

### **Schlaflos im Paradies**

Je mehr Menschen um sie herum wuseln, je greller die Auslagen und die Werbung sich ins Auge bohren, desto mehr Input muss ihr Gehirn verarbeiten. Es muss!

In diesem Dauerzustand der Übererregung verlieren wir unsere Entscheidungsfähigkeit. Ich rede hier nicht von der Aufgabe, mit 200 Entscheidung pro Tag fertig zu werden. Sondern mit zwanzig. Oder zwei. Selbst das will vielen Menschen nicht mehr gelingen. Denn gute Entscheidungen können nur dann gefällt werden, wenn der Entscheider über sich verfügt.

Kurz gesagt: Erregung ist der Feind der Entscheidungsfähigkeit.

Weil wir übererregt sind, können wir schlecht entscheiden. Weil wir Entscheidung nicht treffen, wird der auf uns lastende Entscheidungsdruck größer und damit automatisch auch die Erregung.

Tatsache ist, dass sich in einer Gruppe von Menschen Stimmungen übertragen. Ein Mensch, der von angespannten Menschen umgeben ist, wird automatisch selbst Anspannung verspüren.

Ein weiterer Faktor, der unsere Entscheidungsfähigkeit negativ beeinflusst, ist die Angst. Die Angst vor einer Fehlentscheidung ist ja nicht unberechtigt.

### **Durchgecoacht und ausgesessen**

Wer die Verantwortung an Experten abgibt, hat gleich drei Vorteile:

Erstens: Er bekommt 100 % Aufmerksamkeit.

Zweitens: Er darf sich geborgen fühlen.

Drittens: Wenn es in die Hose geht, gibt es einen Schuldigen.

### **Brot ohne Kruste bitte**

Alles ist möglich. Und zwar sofort. Dank der digitalen Revolution wird die Zeitspanne zwischen dem Aufkeimen eines Wunsches und seine Erfüllung immer geringer.

Weil uns quasi unbegrenzte Möglichkeiten zur Verfügung stehen, ist Verzicht zum Fremdwort geworden. Und wer nicht verzichten muss, dem wachsen die Ansprüche in den Himmel.

Die Devise lautet: lieber eine Knieoperation, als ein halbes Jahr Gymnastik machen zu müssen. Der einzelne vermeidet Anstrengung, egal, was sein Verhalten die Allgemeinheit kostet.

Der Notruf 112 wird oft aus reiner Bequemlichkeit angerufen. Einige denken fälschlicherweise, es sei einfacher, den Notarzt zu rufen und im Krankenhaus untersucht zu werden, als beim Facharzt lange auf einen Termin zu warten.

### **Das volle Programm**

Die Frustrationstoleranz des Einzelnen geht gegen Null. Wir meinen Anspruch auf materiellen Wohlstand und ein stetes Wohlfühl zu haben, dass durch keinen Schmerz und keine Anstrengung gedrückt wird. Wenn uns mal etwas fehlt oder wenn uns etwas abverlangt wird, wird es als Zumutung verstanden.

Wenn wir aber doch in einer Welt leben, in der wir Frustration aus dem Weg gehen können, warum sollten wir uns Enttäuschungen, Anstrengungen und andere Zumutungen antun?

Die Psyche des Menschen ist nicht nur so angelegt, dass er viel aushalten kann, sondern dass sie es auch muss.



## **Zehen im Mund**

Frustrationstoleranz ist Voraussetzung und Antrieb der allgemeinen Entwicklung des Menschen, nicht nur des Kindes. Wenn wir Frustrationstoleranz nicht stetig üben, degeneriert der „Muskel“.

Ein Mensch, der sich anstrengen und auch mal was aushalten kann, hat eine weitaus bessere Chance auf ein zufriedenes Leben als jemand, der es nicht aushält, wenn ihm der Wind mal stärker ins Gesicht bläst.

## **Barrierefrei**

In der Psychologie wird der Verzicht auf kurzfristige Lustbefriedigung zu Gunsten langfristigen Gewinns deferred gratification genannt - Belohnung-Aufschub. Berühmt geworden sind die Marshmallow-Experimente des Psychologen Walter Mischel.

Um die Aufgabe zu bewältigen, muss man eine Vorstellung davon haben, was die Zukunft aufgrund eines heutigen Verzichts für einen bereithält. Und man muss über die Selbstkontrolle verfügen, diese Zukunft abzuwarten.

## **Ernteseegen**

Wer nach dem Lustprinzip lebt, kann nicht lernen. Denn das ist nur möglich, wenn auf sofortigen Lustgewinn verzichtet wird.

Jahrzehnte nach den Marshmallow-Experimenten hat der Psychologe Mischel belegt, dass genau die Erwachsenen, die als Kinder auf das Marshmallow verzichtet hatten, später im Leben mehr Erfolg hatten und eine höhere soziale Kompetenz als jene, die ihrem Wunsch sofort nachgegeben hatten.

Expertenbefragung ergab: 95 % aller Mitarbeiter finden, dass Führungskräfte bereit sein sollten, sich weiterzubilden. Die Mitarbeiter selbst sind aber oft nicht einmal bereit, eine neue Software im Büro auszutesten.

## **Lauter Pfeifen**

Eine Gesellschaft, deren Mitglieder im Hier und Jetzt leben und deshalb die Fähigkeit zu Aushalten, Abwarten, Verzichten, Investieren nicht besitzen, wird niemals in den Genuss von Stabilität kommen.

Was Anlass zur größten Sorge gibt, ist, dass in Deutschland an allen Ecken und Enden die Kurzfristen denke ein Comeback gefeiert hat. Zum Beispiel hat der Staat über Jahrzehnte hinweg zu wenig Geld in die Sanierung der Straßen gesteckt.

Wer seine Ansprüche sofort erfüllt haben will, beraubt sich seiner Zukunft. Weil er nie das Sich-Anstrengen geübt hat, fehlt ihm die Kraft, auch nur die geringsten Widerstände zu überbrücken.



## **Love Machine**

Wir muten uns selbst nicht mehr viel zu und vermeiden wo immer es möglich ist Anstrengungen. Wir verlangen aber auch von anderen nicht mehr viel.

## **Der Tritt vors Schienbein**

Es ist definitiv unmöglich, Kinder allein durch Diskutieren zu einer Verhaltensänderung, geschweige denn zu einer Einsicht zu bewegen.

Warum schaffen das die Eltern nicht? Sie haben verlernt, was ihre eigentliche Aufgabe ist. Statt ihr Kind auf dem Weg des Erwachsenenwerdens zu begleiten, ihm Halt und Orientierung zu geben, wollen sie nur eines: geliebt werden.

## **Um die Kindheit betrogen**

Thomas Gordon hat sich mit seinem 1970 veröffentlichten Familienkonferenz-Modell sehr verdient gemacht. Kinder wurden auch mal in Entscheidungen mit einbezogen aber sie wurden in der Regel als das gesehen und geschützt, was sie waren: Kinder eben.

In der partnerschaftlichen Erziehung werden Kinder wie kleine Erwachsene behandelt.

Der Kinder als Partner und damit wie kleine Erwachsene behandelt, hat nicht verstanden, was Kinder zum Wachsen brauchen. Trotzdem gibt es seit Beginn der Neunzigerjahre kaum noch eine Familie, in der die Erziehung nicht nach zumindest partnerschaftlichen Regeln erfolgt.

Als 2008 das Buch „Warum unsere Kinder Tyrannen werden“ erschienen, erzogen einige Familien ihre Kinder klassisch-intuitiv. Der hohe Anteil an partnerschaftlich und sogar Projektion erzogenen Kindern gab damals Anlass zur äußersten Sorge. Zusätzlich hatte man es in der Praxis sogar mit Kindern zu tun, die im Sinn biologischer Beziehung heranreiften, ich korrigiere: von ihrer Entwicklung nachhaltig abgehalten wurden.

Ein Kind, das sich gesund und gut entwickelt verhält, ist zur Abnormität geworden. Normal ist ein Kind, das keine Grenzen mehr erfährt, weil den Eltern eine klare Haltung fehlt.

Das Fehlverhalten im Rahmen der Projektion und der Symbiose spielt sich nicht nur zwischen Eltern bzw. Pädagogen und Kind ab.

Auch in den Beziehungen zwischen Erwachsenen kommen diese als pathologisch zu bezeichnenden Störungen vor. Äußerlich ist das leicht daran zu erkennen, dass wir auch in der Erwachsenenwelt nichts mehr voneinander verlangen.

## **Curling-Chefs...**

Zur Rolle des Vorgesetzten gehört also auch: es auszuhalten, dass es seinen Mitarbeitern auch mal schlecht geht. Damit Arbeit gelingt, braucht es auch mal Härte.

Mancher Chef missversteht allerdings die momentane Begeisterung für Soft Skills so weit, dass er meint, er dürfe nur mit Samthandschuhen agieren. Dieses Harmoniestreben führt dazu, dass der Vorgesetzte seinen Mitarbeitern nur noch wenig abverlangt. Dann fragt er



nicht nach, warum mehrere Teilnehmer einer Besprechung einfach zu spät kommen. Und er lässt auch zu, dass ein Meeting kein Ergebnis hat. Würde er nachhaken und einfordern, bereitete er seinen Mitarbeiter der Unbequemlichkeiten.

Die allgemein herrschende Gruppenkuschel-Laune ist mit den Beziehungsstörungen Projektion und Symbiose zu erklären. Niemand traut sich, gute Arbeit einzufordern, weil sich ja das Gegenüber verletzt fühlen könnte. So ist auch der merkwürdige Wille, sich jederzeit politisch korrekt zu äußern, zu erklären.

### **... und Helikopter-Start**

Unterm Strich geht es in einer Kuschel-Gesellschaft, in der wir nur geliebt werden wollen, Konflikte scheuen und keine Leistung einfordern, mit der Leistung aller bergab.

### **Lückentext**

Die „Leichte Sprache“, ursprünglich für geistig Behinderte und Ausländer mit geringen Deutschkenntnissen entwickelt, wird schleichend zum neuen Sprachstandard.

Die Gesellschaft, in der wir leben, generiert bevorzugt offensichtlich lebensuntüchtige Menschen. Lebensuntüchtig bedeutet, dass wir gezielt verlernt haben, mit Frustrationen umzugehen.

### **Fleischsalat vom Nebenmann**

Was soll einer groß Sagen, der seinem Bürokollegen den Fleischsalat aus dem Gemeinschafts-Kühlschrank weggefutert hat? Ich hatte eben Lust darauf? Das wäre beschämend. Also behauptet er: Ich musste das Essen. Ich war unterzuckert; wenn ich den Salat nicht gegessen hätte, wäre ich umgekippt.

Die Kunst, es nicht gewesen zu sein, besteht also darin, im Nachhinein Ausreden zu erfinden, statt sich im Vorfeld zu überlegen, was das eigene Tun für Konsequenzen haben könnte, und die Verantwortung dafür zu tragen.

### **No Rocket Science**

Arbeitsteilung kannten schon die Menschen in der Steinzeit. Die einen jagten, andere machten Faustkeile. Teamarbeit aber ist etwas ganz anderes.

Der Beitrag vieler Einzelner macht das Team flexibel und schlagkräftig - und lässt es produktiver sein als die Summe seiner einzelnen Mitglieder.

Einer der ersten, der die Vorteile dieses Organisationsstils sah, war der deutsche Raumfahrt-pionier Wernher von Braun. Als im Februar 1958 unter seiner Leitung der erste amerikanische Satellit Explorer 1 erfolgreich in die Erdumlaufbahn geschossen wurde sagte er: „Darunter verstehe ich, dass heutzutage Erfindung nicht mehr von einzelnen Menschen gemacht werden, sondern das Produkt einer Gemeinschaftsleistung sind. An diesem Versuch sind insgesamt mehrere tausend Menschen sehr aktiv beteiligt gewesen und zwar in einem Grade, dass das Versagen eines jeden einzelnen von diesen die Ergebnisse aufs Spiel ge-

setzt hätte. Das meine ich mit Teamarbeit.“

Das Teamarbeit nicht immer effizient, schnell und zielgerichtet ist, wird an ihrem zentralen Bestandteil, der Teambesprechung, offenkundig. Ebenso auch an den Präsentationen - gerne auch als betreutes Lesen bezeichnet.

Nur 42 % der Befragten beschrieben ihre Meetings als „gemeinschaftliche Zusammenarbeit“. 79 % der Befragten waren sogar der Meinung, dass sie alleine am Schreibtisch produktiver als im Meeting wären. Solche Zahlen lassen nur einen Schluss zu: Das, was heute Teamarbeit genannt wird, ist eine Mogelpackung.

Als Larry Page, Begründer von Google, einem der Mutterschiffe der Teamarbeit, 2011 wieder die Leitung des Konzerns übernahm, sah er Handlungsbedarf. Er bestimmte, dass kein Meeting mehr als zehn Teilnehmer haben darf und dass jeder einzelne von ihnen zum Ergebnis beitragen muss und vor allem: Wenn der Entscheidungsträger fehlt, wird das Treffen abgebrochen.

Wir haben uns daran gewöhnt, dass die im Team ausgehandelten Kompromisse nur Mittelmaß sind und dass alles länger dauert, weil alle ihren Senf dazu geben müssen. Dass die Leistung des Einzelnen heruntergeschraubt und kritische Stimmen ausgeschaltet werden, sehen wir genauso als gegeben an wie den Effekt, dass Ideen totgeredet und Meetings zum Balzplatz der Selbstdarsteller werden. Das alles ist längst nichts Neues mehr.

### **Ultimative Lastenverteilung**

Teams sind praktisch unverwundbar. Und ihre Mitglieder mit ihnen. Das Team ist zum Biotop geworden, in dem sich der Einzelne verstecken kann und nicht damit rechnen muss, zur Verantwortung gezogen zu werden.

### **Die Fehlerkultur der mangelnden Fehlerkultur**

Das Geheimnis verantwortlichen Handelns - nicht zu sagen: Ich musste so handeln. Sondern: Ich wollte es so.

### **Diktatur der Angst**

In den digitalen Medien sehe ich eben nicht den Grund für unsere gestörte Selbstwahrnehmung. Der eigentliche Grund dafür, liegt ganz woanders: Wir haben Angst.

### **Große Hunde und kleine Missgeschicke**

Wie funktioniert diese offensichtlich lebenswichtige Distanzierung? Zum Beispiel die Nachricht, dass es in Südamerika ein furchtbares Erdbeben gegeben hat. Bedeutet das Geschehen eine Gefahr für mich? Oder kann ich mich wieder beruhigen? Im Normalzustand wird unsere Psyche nach ihrem kurzen Check beruhigende Signale senden: Ich bin nicht verletzt. Ich wohne in keinem Erdbebengebiet; es ist fast unmöglich, in Deutschland durch ein Erdbeben schwer verletzt zu werden oder gar zu sterben.



## **On duty**

Es gibt Forschungszweige wie die Psychoinformatik, die sich unter anderen die Überforderung durch digitale Medien zum Thema gemacht haben. Die auf uns einstürzenden Informationsflut, zum Beispiel das Gebrumme und Gedudel in unserer Hosentasche, weil eine Mail, eine SMS, ein Anruf unsere Aufmerksamkeit fordert, überlastet uns auf Dauer.

Auch wenn die Erkrankungen der Psyche noch auf Platz drei liegen, wird sich das aufgrund der enorm hohen Steigerungsraten wohl bald ändern. Die Informationsflut und die ständige Erreichbarkeit scheinen uns tatsächlich krank zu machen. Doch eines ist merkwürdig: Von der digitalen Revolution überfordert sind immer nur die anderen! Es ist tatsächlich so, dass uns Menschen der Sinn dafür fehlt, eine Überlastung des Gehirns zu erkennen. Wir können hochkarätig überfordert sein, ohne es zu merken.

Von seiner Psyche kann man sich aber nicht distanzieren. Denn Ihre Psyche - das sind Sie! Und Sie sind Ihre Psyche. Es ist völlig unmöglich, das eigene Ich von außen anzuschauen. Sie können sich niemals von Ihrem eigenen Ich distanzieren.

## **Fünf Schritte bis zum Zusammenbruch**

Keine gerichtete Angst, eine, die einen benennbaren Grund hätte und der wir uns entziehen könnten. Sondern eine ungerichtete Angst oder auch: diffuse Angst.

Fünf Grade dieser diffusen Angst:

1. Alarmphase
2. Tunnelblick-Phase  
Was das Gehirn an Nachrichten ausfiltert, hängt stark davon ab, in welcher psychischen Verfassung der Menschheit ist. Ein Mensch im angstgetriebenen Zustand wird stärker angstmachende Information aufnehmen. Aber auch andersherum funktioniert dieser Mechanismus. Ich erinnere mich sehr gut an den April 1986 (Tschernobyl).
3. Ineffektive Phase
4. Erschöpfungsphase  
Wenn uns aus der vierten Phase keine externe Hilfe aus der Dauer-Erregung herausholt, geht es in die fünfte und letzte Phase.
5. Die diffuse Angst verselbstständigt sich

## **Es brennt**

...in der Verselbstständigungsphase:

Wir haben uns von diesem wunderbaren technischen Fortschritt überrollen lassen. Wir sind überfordert, weil wir nicht gelernt haben, mit den neuen Medien umzugehen. Nicht: das Außen überfordert uns. Sondern: wir lassen uns überfordern. Wir sind nicht stark genug, dafür zu sorgen, dass es uns gut geht.

Aber mit gut gemeinten Ratschlägen wie: „Nehmt euch mal ein bisschen Zeit für euch



selbst!“, wird es nicht gehen. Unsere Psyche würde diese Aufforderung immer nur als Aufforderung an andere verstehen.

Unsere Psyche glaubt ja nur, dass sie 10.000 Entscheidungen treffen muss. Sobald wir das Handy weglegen, den Fernseher auslassen und die Mails nicht mehr minutengenau abrufen, können wir uns binnen Minutenfrist eine Oase der Ruhe schaffen.

### **Erwachsensein ist kein Alter**

Mir sind Menschen suspekt, die sich so viel Kindliches wie möglich bewahren und ihr Leben spielerisch angehen. Die Frage ist also: Was bedeutet es eigentlich, erwachsen zu sein?

### **Trennung auf Raten**

Fünf Merkmale, an derer in der Soziologie der Fortschritt eines Menschen auf dem Weg zum Erwachsenen festgemacht wird:

1. Das Ende der Ausbildung
2. Die materielle Unabhängigkeit
3. Der Umzug in die erste eigene Wohnung
4. Die Heirat
5. Das erste Kind

### **Entwicklungsstopp**

Die Schrittfolge „Ausbildung - Job - eigene Wohnung – Heirat – Kinder“ wird heute eher als unzumutbare Einengung des persönlichen Gestaltungsspielraums denn als natürliche Entwicklung empfunden.

Aus Sicht des Psychiaters ist diese „Entwicklung“ hin zur Nicht-Entwicklung eine reine Katastrophe. Die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen scheint tatsächlich nicht mehr zu funktionieren.

Die Diagnose lautet: Die Entwicklung der heute 40- bis 55 jährigen zum Erwachsenen hat bis Anfang der Neunzigerjahre noch ganz gut funktioniert. Menschen können aus diesem Zustand auch wieder zurückrutschen in ein Stadium, das sie längst überwunden hatten. In der Psychiatrie hat dieses Geschehen einen Namen: Regression.

### **Rücksturz in die Kindheit**

Das Internet erwies sich als die perfekte Regressionsmaschine. De facto rutschten diejenigen, die noch vor der digitalen Revolution groß geworden waren, in ein Entwicklungsstadium zurück, das dem eines Kleinkindes entspricht.

Ein stark oral fixierter Mensch fragt: Wie war das Essen im Hotel?

Ein starker Kontrollwunsch der analen Phase: Hat denn alles geklappt?



Jeder, der der magischen Phase stark verhaftet ist, will wissen: Was habt ihr erlebt?

Nur bei Menschen, die in ihrer Entwicklung wieder zurückrutschen, verschüttet die Regression viele Funktionen seines Ich's, sodass der kindliche Anteil der Psyche wieder die Oberhand bekommen. Die Fähigkeit, sich zu distanzieren, sich abzugrenzen und Frustration auszuhalten, geht verloren. Eine gereifte Persönlichkeit nimmt Einfluss auf den Lauf der Dinge, ein kindlicher Charakter kann sich nur als Mitläufer emotional über Wasser halten.

Nicht erwachsene Menschen sind zwangsweise miserable Eltern.

### **Zwangsbeglückt die Kinder**

Erste Beobachtung: Viele Eltern verfügen über keine innere Stabilität. In einem Zustand der ständigen Erregung - oder besser gesagt: der diffusen Angst - wollen sie meist nur eines: in Ruhe gelassen zu werden.

Zweite Beobachtung: Aus ihrer dramatischen Verunsicherung heraus rutschen Eltern in den Zustand der Projektion oder gar der Symbiose mit ihrem Kind.

Selbstwirksamkeit bedeutet: Ich weiß, dass ich selbst etwas tun, bewältigen und bewirken kann.

Denn Glück kann ein Mensch nur dann empfinden, wenn er auch Gefühle wie Enttäuschung und Verlust kennt.

### **Erfüllungsgehilfen des Defizits**

Das hedonistische Yolo – you only live once - ist der Kampfruf derer, denen immer gesagt wurde: Die Welt hat auf dich gewartet. Gleichzeitig quält sie die unüberschaubare Anzahl an Handlungsoptionen - ihre Antwort auf zu viele Freiheiten ist die Angst vor der falschen Entscheidung.

Wenn es heute nur noch wenige Menschen gibt, die wissen, was ein Erwachsener ist, liegt das daran, dass „es nicht mehr genug wirklich Erwachsene gibt, die es uns zeigen können“ - so wurde der Psychologe Frank Pittmann schon 2001 im Heft 4 der Zeitschrift „Psychologie heute“ zitiert.

Überforderung, sowie sie landläufig gesehen wird, ist ein Mythos.

Das eigentliche Problem ist aber, dass wir aufgrund der sofortigen Befriedigung der meisten unserer Wünsche schwächer geworden sind.

### **Keine Macht den Kindern!**

Die Grundlage jeder Gesellschaft ist die Bereitschaft ihrer Mitglieder, erst zu sparen bzw. sich anzustrengen, um später einen Genuss zu haben. Verzicht ist nicht nur der Motor der persönlichen Entwicklung, sondern des Überlebens einer Gemeinschaft überhaupt.

Es ist geradezu überlebenswichtig, dass wir uns wieder belasten.

Wir müssen endlich verstehen, dass es nicht wohlwollend ist, wenn wir uns und anderen



Hindernisse aus dem Weg räumen und sie so am Wachsen hindern.

Selbst eine Regression kann aufgehoben werden. Jeder Mensch, egal, wie alt er ist, kann erwachsen werden.

Wir können uns für das Sinnvolle entscheiden statt für das Einfache.

### **Rolle rückwärts**

Der Unterschied zwischen Rolle und Aufgabe: Eine Rolle zu haben, ist viel mehr, als einfach nur eine gestellte Aufgabe abzuarbeiten. Wer eine Rolle übernimmt, der handelt selbstverantwortlich. Deshalb heißt es ja auch: eine Rolle ausfüllen, dazu braucht es die ganze Person, oder besser gesagt: Hier ist Persönlichkeit gefragt. Aufgaben abarbeiten kann auch eine Maschine.

Es ist so wichtig, dass jeder Mensch weiß, dass er eine Rolle hat, und auch, worin genau seine Rolle besteht.

### **Kittel an - Kittel aus**

Jeder Mensch hat nicht nur eine Rolle, sondern Dutzende. Die Kunst ist, die unterschiedlichen Rollen bewusst auseinanderzuhalten. Genau in den Situationen, in denen die Rollen nicht klar getrennt werden, schlägt die Überforderung zu.

Ich unterscheide meine Sakkos und Anzüge streng nach Arbeits- und privater Kleidung.

Als ein Mitarbeiter Jack Welch (CEO von General Electric) einmal fragte, wie man gleichzeitig ein guter Katholik und ein guter Geschäftsmann sein könne, soll er geantwortet haben: „Indem man stets seine Integrität bewahrt“.

Integrität bedeutet: Die eigenen Werte und das, was man im Leben tut, stimmen so weit wie möglich überein. Nur ein Mensch, dessen Rollen nicht im Widerspruch zueinanderstehen, kann integer sein.

Jack Welch konnte aber die Rollen Geschäftsmann und Katholik und viele weitere unter einen Hut bringen, weil sie für ihn unter einen Hut passten. Rollenklarheit ist wie ein Kompass, der uns durch das Leben führt. Zum eigenen Rollenverständnis gehört also etwas anderes untrennbar dazu: die Rollen der anderen akzeptieren zu können.

### **Der Daumen in der Suppe**

Menschen haben nur dann eine Rolle, wenn sie ihnen zugestanden wird. Alle haben etwas zu sagen, aber niemand trägt die Verantwortung.

### **Auf der Roten Liste**

Erstens: Der Staat versäumt es, für eine adäquate Versorgung der Kinder in kleinen Gruppen mit festen Bezugspersonen und mit in Frühförderung sehr gut ausgebildeten Pädagogen zu sorgen.

Zweitens: Der Gender-Wahnsinn geht sogar so weit, dass die Tatsache angezweifelt wird,



dass überhaupt eine natürliche Einteilung der Menschen in Frauen und Männer besteht.

Manche Theoretiker behaupten, es gebe nicht zwei sondern unendlich viele Geschlechter.

Erwachsenenrolle und Kinderrolle, Männer- und Frauenrolle, Mütter- und Väterrolle - sie alle sind vom Aussterben bedroht. Kommt damit die große Freiheit?

Denn die eigene Freiheit wird immer genau dort infrage gestellt, wo die des anderen beginnt. Das ist ein alter Hut.

In der Geschäftswelt ist das Erkennungsmerkmal der Menschen mit Führungsverantwortung untereinander, dass sie in der Lage sind, auch eine Durststrecke auszuhalten

### **Du willst es doch auch!**

Wir können unsere Psyche nicht davor schützen, durch Werbung beeinflusst zu werden. Aber wir können die eigene Psyche stärken, indem wir den Gedanken „Ich kann es haben - aber brauche ich es wirklich?“ einüben.

Wenn Sie der Versuchung nicht widerstehen können, sich nahezu jeden Wunsch zu erfüllen, vergessen Sie, dass sie dafür bezahlen müssen - damit, dass sie aus den Augen verlieren, was sie tatsächlich für ein gutes Leben brauchen.

### **Der Souverän im eigenen Leben**

Was die meisten Menschen haben wollen, ist also nicht Geld, sondern ein durch Beziehung und Selbstbestimmung sinnvolles und erfülltes Leben. Die Antwort auf die Frage „Welche Dinge brauchst du in deinem Leben?“ muss auch die Frage „Wodurch bekommt mein Leben Bedeutung und Sinn?“ jeder für sich alleine entscheiden.

Wenn wir den universellen Sinn unseres Lebens, unser Leben möglichst selbstbestimmt zu leben, verfehlen, dann ist das eine wahre Katastrophe.

### **Über den Dächern**

In den Alltag Ruhepausen einzuschieben, bedeutet: innehalten und sich wenigstens eine kleine Zeitspanne lang von neuen Informationen abschirmen.

Dringender, als die eigene psychische Gesundheit zu erhalten, kann nichts auf der Welt sein.

### **Rein in den Wald...**

Sie sind nicht überfordert, sie überfordern sich selbst.

Gerade wegen ihrer Anstrengungen, es „gut“ zu machen, finden Sie nicht aus dem Zustand der Dauererregung heraus. In solchen Fällen bekommen Sie von mir den Auftrag, alleine, ohne Handy, ohne Hund fünf Stunden lang spazieren zu gehen. Ich schicke sie in den Wald. Ein Spaziergang durch die Felder bringt nicht viel, da geht der Blick zu sehr in die weite, wird abgelenkt. Im Wald ziehen die Bäume langsam an einem vorüber, über die Bewegung kommt die Psyche zur Ruhe.



### **... raus aus der diffusen Angst**

Was da mit ihnen passiert, ist psychisch leicht zu erklären: Ohne äußere Ablenkung sind sie mit sich selbst konfrontiert.

Nur beim ersten Mal sind vier bis fünf Stunden notwendig. Wenn Sie die Grunderfahrung gemacht haben, können Sie auf zwei bis drei Stunden reduzieren. Mit zunehmender Beruhigung reichen dann ein bis zwei Stunden alle 14 Tage.

Es gibt auch Alternativen zum Waldspaziergang. Sie können in die Kirche gehen, eine halbe Stunde am Tag genügt.

Zwei Kapitale Baufehler hat die Psyche:

Erstens: Sie spürt den Schmerz der Überforderung nicht.

Zweitens: Ihre Psyche setzt alles daran, dass es so bleibt, wie es ist.

Auch wenn es schon an allen Ecken und Enden brennt und sie kurz vor dem Burn-Out stehen, weist sie einen enormen Widerstand gegen alles auf, was sie heilen würde.

### **Nein sagen heißt Ja sagen**

Für die menschliche Psyche ist es nie zu spät. Sie ist immer lernfähig. Es reicht jedoch nicht, diesen Nicht-Erwachsenen zuzurufen: Jetzt strengt euch halt mal an.

Wissen befähigt uns, souverän mit all den Nicht-Erwachsenen umzugehen, die nie gelernt haben, Verantwortung zu übernehmen, die nur Nehmen kennen und glauben, alles würde sich nur um sie drehen.

### **Leere Gefühlswelten**

Eltern wollen ihren Kindern eine „schöne Kindheit“ bieten. Eine Kindheit ohne jede Anfechtung, ohne Währungen und Rückschläge ist aber nur eine halbe Kindheit. Denn zum Leben gehören auch Unzufriedenheit, Mutlosigkeit, Trauer, Enttäuschung usw. dazu. Fehlen diese negativen Gefühle in der Gefühlspalette, dann werden Emotionen wie Freude, Erwartung, Zuneigung nicht positiv wahrgenommen, sondern neutral. Nur mit der gesamten Bandbreite lässt sich das Leben in all seinen Facetten ausloten.

Dass unsere Gesellschaft einen spürbaren Anteil an unreifen Nicht-Erwachsenen und Jugendlichen mitschleppen muss, liegt in erster Linie daran, dass sie weder über die erforderliche Gefühls- noch über die Erfahrungswelt verfügen.

Von unserer Wahrnehmung hängen unsere Gefühle ab. Wer über eine eingeschränkte Gefühlspalette verfügt, nimmt auch nicht viel wahr.

### **An die Hand genommen**

Die Volljährigen, die schon mal erwachsen waren und aus der diffusen Angst heraus in eine Regression kamen, haben die Möglichkeit, fünf Stunden in den Wald zu gehen und als Erwachsene wieder herauszukommen.

Denn das Auf-sich-selbst-geworfenen-Werden durch eine ablenkungsfreie Umgebung kann

nur dann eine Wirkung haben, wenn schon mal Gefühle, Verantwortung und Erfahrungen da waren, bevor sie erschüttert wurden.

Damit wir aus der Situation herauskommen, müssen als Erstes die Erwachsenen, die es noch gibt, die Tatsache akzeptieren: Die Nicht-Erwachsenen müssen dort abgeholt werden, wo sie sind: im Kinder-Stadium.

Wenn wir alle wertschätzend und fordernd miteinander umgehen, dann werden wir alle miteinander wachsen können. Für den Einzelnen und die Gesellschaft ist das ein Gewinn.

### **Der Bergführer**

Normalerweise verliert sich das nicht reflektierte Vertrauen in die eigene Unverletzlichkeit mit etwa 11-13 Jahren. Erst dann hat sich die Psyche eines Menschen soweit geformt, dass sie aus sich heraus in die Zukunft denken und Gefahren richtig einschätzen kann.

Das Verschwinden des blinden Vertrauens ist ein wichtiger Schritt in die Entwicklung eines Kindes auf dem Weg zum Erwachsenen.

Echtes Vertrauen kann erst dann gegeben werden, wenn die Alternative besteht, nicht zu vertrauen.

### **Schlechte Beifahrer**

Die von diffuser Angst besetzten Menschen gelingt es nicht, ihre Umgebung rational zu betrachten. Ihnen fehlt die Distanz, die den Zugriff auf ihren eigenen Erfahrungen erlauben würde, der wahrscheinlich positiver gefärbt ist als die täglichen Horrormeldungen.

Personen mit der Meinung: „Kommt darauf an.“ Für mich sind das die ganz besonders Misstrauischen: Sie fühlen sich so unsicher, dass sie sich noch nicht einmal eine Lebenseinstellung leisten wollen - und Einzelfallentscheidungen vorziehen. Überhaupt ist Misstrauen äußerst kräftezehrenden. Das Problem des Misstrauischen ist, dass er den Vertrauensbruch so sehr fürchtet.

Das Drama ist, dass das Misstrauen einen Menschen nicht zu mehr Sicherheit verhilft. Ganz im Gegenteil: Wer anderen misstraut, gerät nur noch weiter in die Überforderung hinein.

Unser Misstrauen werden wir erst dann los, wenn wir nicht mehr wie Misstrauische handeln. Die Frage ist also: Was tun wir, wenn wir misstrauisch sind?

### **Vertrauenskonto im Dispo**

Die Vorschriftensammlungen Basel I, Basel II und Basel III regelt zum Beispiel, über wie viel Eigenkapital europäische Banken verfügen müssen. Das Regelwerk Basel I von 1988 umfasst 24 Seiten, es wurde 2004 durch Basel II ersetzt, das 52 Seiten hatte. Basel III, noch in Arbeit, wird es wohl auf 2.500 – 3.000 Seiten bringen.

Weil wir aus der Überforderung heraus verlernt haben zu vertrauen, leben wir in einer Gesellschaft, die dem Kontrollwahn verfallen ist.

Die Kontrollwut macht etwas mit uns: Sie gaukelt uns eine Sicherheit vor, die es definitiv nicht gibt. Wenn Misstrauen und Kontrollwahn überhand nehmen, kann das sogar lebensge-



fährlich werden.

Nach dem Terroranschlag vom September 2001 waren weltweit die Cockpittüren massiv verstärkt und gesichert worden. Kein Unbefugter sollte mehr Zutritt haben oder sich verschaffen können. Im März 2015 waren 150 Tote zu beklagen, weil niemand damit gerechnet hatte, dass die Gefahr nicht nur aus der Passagierkabine droht, sondern auch vorne im Cockpit Platz genommen haben kann.

### **Helfende Hände**

Vertrauen ist gezielter Kontrollverlust. Oder besser gesagt: ein Verzicht auf Kontrolle, die wir nie gehabt haben. Vertrauen heißt also: sich fallen lassen im vollen Bewusstsein, dass es auch schief gehen kann.

Wer vertraut, stärkt sein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Denn nur, wenn wir erfahren, dass wir sehr wohl mit einer Enttäuschung fertig werden können, sind wir bereit, auch beim nächsten Mal Vertrauen zu wagen.

### **Der siebte Tag**

BMW hat einen anderen Weg gewählt. Während Volkswagen die Linie vertritt: Wir sorgen für euch, vermittelt BMW: Wir unterstützen euch, dass ihr für euch selbst sorgen könnt.

Psychohygiene - also die Prophylaxe, dass unsere Psyche gesund bleibt, wäre, den Sonntag wieder einzuführen. In erster Linie zur Erholung unserer Psyche.

### **Springen oder Abseilen?**

Nur wenn wir erwachsen sind, können wir vertrauen. Nur wenn wir vertrauen, sind wir erwachsen. Vertrauen schenken - das ist die Königsdisziplin des Erwachsenenseins, die uns aus der Überforderung herausführt bzw. sie erst gar nicht aufkommen lässt.

Es ist aber so: Nicht die Welt ist härter und fordern der geworden, sondern wir selbst sind schwächer geworden. Denn als Reaktion auf die steigende Informationsflut haben wir uns in eine Kinderwelt zurückgezogen.

Quelle: Winterhoff Michael, Mythos Überforderung - was wir gewinnen, wenn wir uns erwachsen verhalten, Gütersloher Verlagshaus 2016