

Weder saure Wochen noch frohe Feste oder die Unfähigkeit zum Atmosphärenwechsel

von Leo Gehrig

In meiner Praxis als Psychologin und Psychotherapeutin klagen Menschen zunehmend über ein Gefühl der Leere, über ein diffuses Unbehagen und über eine äussere und innere Unruhe. Bei der gemeinsamen Besprechung des Tages- und Wochenablaufs stellen wir oft fest, dass ihrer Lebensgestaltung ein ausgewogener Rhythmus von Anspannung und Entspannung, von Arbeit und Musse, von körperlicher Betätigung und Besinnung fehlt. Da ihre Fähigkeit - aus welchen individuellen Gründen auch immer - für eine rhythmisch ausgewogene Lebensgestaltung gelitten hat, verarmt ihr inneres Erleben. Manche geraten in eine hektisch diffuse und oftmals völlig ziellose Betriebsamkeit hinein. Der monotone oder zerhackte Lebensrhythmus wirkt sich auf das allgemeine Wohlbefinden dieser Menschen ungünstig aus. Viele sind unzufrieden, klagen über Unlustgefühle, fühlen sich innerlich unausgefüllt, gelangweilt oder gestresst. Manche leiden unter diffusen körperlichen Beschwerden.

Klagen solcher Art stammen sehr oft von Menschen, die eine berufliche Tätigkeit ausüben, die im Erleben zuviel oder zuwenig Abwechslung bringt, von Managern, Journalisten, Sekretärinnen, Telefonistinnen, Fabrikarbeitern, gelegentlich auch von Hausfrauen. Unter Rhythmusproblemen im angedeuteten Sinne leiden häufig auch Menschen, bei denen das Gespräch im Zentrum ihrer beruflichen Arbeit steht, zum Beispiel bei Psychiatrisschwestern oder Sozialarbeitern. Sie sind einem übermässigen mitmenschlichen Kontakt ausgesetzt. Ihre Fähigkeiten werden sehr einseitig beansprucht. Sie müssen den ganzen Tag aufmerksam zuhören, sich in andere einfühlen und das eigene sprachliche und nichtsprachliche Verhalten (Blick, Mimik, Gestik) kontrollieren. Diese einseitige Beanspruchung lässt die Kräfte dieser Menschen oft so stark erlahmen, dass sie in der Freizeit unfähig sind, sich auf andere Aktivitäten und Erlebnisweisen einzustimmen. Sie fühlen sich ausgelaugt, lustlos und können sich nicht einmal mehr zu einer körperlichen Betätigung aufrufen. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass auch sie recht häufig unter psychisch bedingten körperlichen Störungen leiden.

Ich habe den Eindruck, dass wir alle unter den gegebenen Lebensumständen zusehends die Fähigkeit zu einer atmosphärisch differenzierten Lebensgestaltung verlieren. Damit meine ich die Fähigkeit, sich bewusst auf verschiedenen Lebenssituationen und Erlebnisweisen einzustimmen und diese harmonisch zu wechseln. Es fällt uns allen immer schwerer, einen ausgewogenen Rhythmus von Anspannung und Entspannung, von

Arbeit und Musse, von Betätigung und Besinnung, von konzentriertem Dialog und lockerer Unterhaltung, von Sehen und Hören, von stillem Alleinsein und ausgelassener Fröhlichkeit in einer Gemeinschaft zu finden.

Diese mangelnde Fähigkeit zum Atmosphärenwechsel zeigt sich in vielen Bereichen. So findet man heute in manchen Familien eine ungünstige Durchmischung der Lebensatmosphären. Man isst und spricht miteinander und schaut zugleich fern, zum Beispiel ein aufregendes Abfahrtsrennen. Kinder werden mit Geburtstagspartys überschwemmt oder mit andern oberflächlichen Festchen laufend verwöhnt, aber selten findet eine gemeinsame Vorbereitung und Einstimmung auf einen festlichen Höhepunkt statt. Eltern erlauben den Kindern beim Erledigen der Hausaufgaben laute Musik zu hören. Das Schlafengehen zieht sich oft bis in den späten Abend hinein. Spiel- und Arbeitssituation werden oft zuwenig deutlich voneinander getrennt. Dabei haben gerade Kinder und Jugendliche ein ausgeprägtes Bedürfnis nach deutlichem Atmosphärenwechsel. Sie arbeiten und leisten beispielsweise gerne, wenn sie die Gewissheit haben, sich nachher auch entsprechend austoben und erholen zu können. Schon Kleinkinder sind fähig, alleine ausdauernd und hingebungsvoll zu spielen, wenn man sich vorgängig mit ihnen intensiv beschäftigt und sie angeregt hat. Auf einen monotonen, zerhackten oder diffusen Tages- und Wochenablauf reagieren sie hingegen äusserst empfindlich. Sie werden unruhig, unkonzentriert, betriebsam, leicht aggressiv oder zeigen ein anderes „störendes“ Verhalten.

Aber auch in der Schule trifft man häufig eine gewisse Atmosphärenarmut an. Es gibt Lehrer, die ihre Schüler von morgens bis abends mit Eindrücken und Lerninhalten überschwemmen. Sie verstehen es nicht, die Kinder zu „sammeln“, sich mit ihnen zusammen auf ein Thema einzustimmen, sich sachte an einen Gegenstand heranzutasten und zu warten, bis sich der schöpferische Augenblick einstellt. Wer dazu nicht fähig ist, kann sich auch nicht mit den Kindern zusammen herzlich über die neuen Einsichten und Erkenntnisee freuen. Andere Lehrer führen bei jeder passenden und unpassenden Gelegenheit Gruppenarbeiten durch. Wieder andere schwören nur auf den Frontalunterricht. Mancherorts herrscht durchwegs dieselbe pädagogische Grundatmosphäre vor, sei es beim Rechnen oder bei den musischen Fächern. Ist es da verwunderlich, wenn die Kinder der Schule überdrüssig werden und aus Langeweile sogenannte disziplinarische Schwierigkeiten bereiten? Als Schulpfleger kann ich immer wieder beobachten, dass dort, wo es der Lehrer versteht, die verschiedenen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Kinder in angemessenem Rhythmus anzusprechen, die Kinder mit Freude die Schule besuchen - und auch gerne lernen und Leistungen erbringen.

Noch ein letztes Beispiel aus einem ganz andern Zusammenhang für unsere Schwierigkeiten, das Leben atmosphärisch differenziert zu gestalten. Viele von uns sehnen sich nach entspannenden Ferien und nehmen sich vor, in dieser Zeit eine vom Alltag deutlich andere Lebensweise zu führen. Man möchte einfache, naturverbundene, romantische Tage verbringen. Doch wenn man beispielsweise das Leben auf Europas Campingplätzen während der Sommerzeit beobachtet, so stellt man fest, dass sich der Lebensstil vieler kaum vom Alltag unterscheidet. Die Arbeitszeit wird durch die Badezeit ersetzt. Es werden Kühlschränke, Polstermöbel, Fernseher und Radio mitgeschleppt, und man lässt sich überdies die Tageszeitung nachschicken. Zu fixen Zeitpunkten bilden sich regelmässig Schlangen, dann nämlich, wenn das Boulevardblatt von Heimatland verkauft wird. Geschickte Campinginhaber bieten ihren Gästen abends Filme an. Für die Kinder und Jugendlichen gibt es Räuberhöhlen, Spielsalons und andere Vergnügungsstätten. Fragt man die Leute dort, warum sie in dieser Atmosphäre die Ferien verbringen, so lautet die Antwort sehr häufig: Wir haben hier alles, was wir zum Leben brauchen, es ist wie zu Hause.

Es sind meines Erachtens viele Ursachen, warum es uns zunehmend schwerer fällt, das Leben rhythmisch differenziert und atmosphärenreich zu gestalten. Das Leben in unserer Gesellschaft bietet uns eine enorme Vielfalt von Erlebnis- und Daseinsmöglichkeiten an. Dadurch entwickeln sich in uns - meistens ganz unbemerkt - der Anspruch, davon so viele wie nur möglich auszuschöpfen. Wir haben Mühe, uns bewusst für oder gegen diese oder jene Möglichkeiten zu entscheiden. Oft wollen wir zu viele davon auf einmal verwirklichen. Die Folge davon sind Betriebsamkeit, Hektik, Unruhe, Oberflächlichkeit im Erleben und daraus folgend eine innere Unzufriedenheit.

Eine weitere Ursache besteht meines Erachtens in der Reizüberflutung. Es gibt eine Unzahl von Dingen, die an unser Wahrnehmungsvermögen appellieren. Pausenlos müssen wir die verschiedensten Signale in ihrer Bedeutung erkennen und unser Verhalten danach ausrichten. Fortwährend werden wir gezwungen, auf irgendwelche Reize zu reagieren, uns ihnen entsprechend zu verhalten. Wir entwickeln in unserem Innern eine Menge von raschen Mechanismen, wir verlieren aber zusehends die Fähigkeit, uns mit einer einzigen Sache intensiv auseinanderzusetzen, genau hinzusehen und zuzuhören. Wir lernen vor allem auf das zu reagieren, was von aussen kommt. Fällt diese Stimulation für einmal weg, dann fällt es uns schwer, uns von innen heraus zu beschäftigen und uns in einen Gegenstand zu vertiefen. Unsere Passivität, Apathie und gefühlsmässige Abstumpfung ist in vielen Fällen eine Folge dieser forcierten Stimulierung von aussen.

Reizüberflutung kann aber andererseits auch zur Reizsucht führen. Viele zeigen Entzugserscheinungen, wenn die starke Reizwirkung ausbleibt. Sie ertragen die Stille und das Alleinsein nicht und müssen sich fortwährend in immer wieder neue Aktivitäten stürzen. Ohne Nervenkitzel, Sensation, Spannung finden sie das Leben unerträglich. So bewegt sich das Leben dieser Menschen oft im raschen Pendelschlag zwischen Aufregung und Langeweile.

Ein anderer Aspekt scheint mir in diesem Zusammenhang wichtig. Wir leben in einer Welt, in der das Verhältnis zwischen Fiktion und Wirklichkeit stark verschoben ist. „Der Anteil dessen, was man als Fiktion erlebt, ist gross im Vergleich mit dem, was man wirklich erlebt. Natürlich ist das nichts Neues; seit Urzeiten, seit zum erstenmal eine Geschichte erzählt oder ein Lied wiederholt worden ist, haben die Zuhörer durch dieses Lied oder durch diese Geschichte eine Fiktion erlebt. Sie haben dadurch anderer Leute Leben erlebt, ohne es wirklich zu leben. Jede Kultur erweitert und vervielfältigt das Leben des einzelnen durch solche fiktive Dimensionen. Aber das Ausmass wechselt. Heute werden die Fiktionen durch die Massenmedien in den entlegensten Landstrichen verbreitet. Das Verhältnis zwischen Fiktion und Wirklichkeit verschiebt sich auch dort. In der gesamten Menschheit nimmt der Anteil der Fiktion auf Kosten der Wirklichkeit zu (Jeanne Hersch, 1980).

Bekanntlich verbringen wir sehr viel Zeit vor dem Fernsehapparat. In kürzester Zeit werden wir mit vielen verschiedenen menschlichen Schicksalen konfrontiert. Wir werden überschwemmt mit Erfahrungen anderer. Wer beispielsweise nur regelmässig die Tagesschau sieht, bekommt im Laufe einer Woche Hunderte von Menschen zu Gesicht: leidende, hungernde, sterbende, verachtete, scheinbar glückliche, reiche, arme. Wir hören Reportagen über fremde Völker, ihre Sitten und Gebräuche. Die Zeitschriften berichten in grossen Bildern über menschliche Schicksale. Die Informationsflut überfordert unsere Erlebnisfähigkeit. Es bleibt ja gar keine Zeit, die vielen verschiedenen Eindrücke zu verarbeiten. Das Erlebnistempo ist so stark beschleunigt, der Erlebnisrhythmus so zerhackt, dass eine vertiefte Auseinandersetzung und Verarbeitung in der Phantasie gar nicht möglich ist. Darunter müssen unsere kontemplativen Fähigkeiten, die Voraussetzung für ein atmosphärenreiches Leben sind, leiden. Die Überwucherung durch Fiktionen macht es uns zunehmend schwerer, uns in beschaulicher Weise auf Lebensfragen zu besinnen. Sie beeinträchtigt vermutlich auch unsere Initiative und Kreativität in der Lebensgestaltung. Es werden uns dermassen viele Lebensstile und Daseinsmöglichkeiten präsentiert, dass es für uns ausserordentlich schwierig ist, eigene Ideen zu entwickeln und

zu verwirklichen. Das Überangebot regt nicht an, irritiert vielmehr, lenkt ab und lähmt die Phantasie.

Eine weitere Ursache für unsere Schwierigkeiten, das Leben atmosphärisch differenziert zu gestalten, sehe ich darin, dass wir uns unter den gegebenen Umständen zusehends von den Rhythmen der Natur entfernen. Wir nehmen beispielsweise den Wechsel der Jahreszeiten oft nicht mehr deutlich wahr. Es gibt Südfrüchte im Winter. Es werden im Sommer Skiferien und im Winter Badeferien in fremden Ländern angeboten. Viele müssen unter Bedingungen arbeiten, bei denen jeglicher Bezug zur Natur fehlt. Sie realisieren vielleicht noch flüchtig auf dem Arbeitsweg, dass es Winter oder Frühling wird. Der Tag wird bei vielen zur Nacht und die Nacht zum Tag. Unter diesen Umständen muss das Gespür für Rhythmus und Atmosphärenwechsel leiden.

Auch der materielle Wohlstand kann unter Umständen die Fähigkeit zum Atmosphärenwechsel beeinträchtigen. Er kann leicht zu einem übertriebenen Genussstreben und damit zu einer wachsenden Intoleranz gegenüber Unlustgefühlen führen. Es ist eine altbekannte Tatsache, dass sich die Anziehungskraft von Situationen und Erlebnissen, die Lustgefühle auslösen, mit der Zeit abschwächt. Damit der moderne Mensch nie ohne Spannung und Abwechslung leben muss, hat unsere Gesellschaft unzählige Möglichkeiten geschaffen, die neuen Lustgewinn versprechen. Ich denke da vor allem an die Unterhaltungsindustrie und die verschiedenen Produkte, die den potentiellen Käufern angepriesen werden. Bei den vielen Möglichkeiten ist es ein leichtes, unangenehmen, schwierigen und unlustbereitenden Situationen auszuweichen. Durch das Bestreben, Unlustgefühle um jeden Preis zu vermeiden, beraubt man sich bestimmter gefühlsmässiger Erfahrungen, die sich nur im Kontrast zu eher unangenehmen Gefühlen entwickeln können. Die alte Weisheit „Saure Wochen, frohe Feste“ aus Goethes Schatzgräber droht in Vergessenheit zu geraten (Konrad Lorenz, 1973). Gefühle der Freude und innerer Zufriedenheit können nur erlebt werden, wenn man auch bereit ist, Gefühle der Unlust in Kauf zu nehmen. „Genuss kann allenfalls noch gewonnen werden, ohne den Preis von Unlust in Gestalt saurer Arbeit dafür zu bezahlen, nicht aber der Freude schöner Götterfunke. Die heutzutage in ständigem Wachsen begriffene Unlustintoleranz verwandelt die naturgewollten Höhen und Tiefen menschlichen Lebens in eine planierte Eben, aus den grossartigen Wellenbergen und -tälern macht sie eine kaum merkbare Vibration, aus Licht und Schatten ein eintöniges Grau. Kurz, sie erzeugt tödliche Langeweile“ (Konrad Lorenz, 1973).

Gerade auch bei schöpferischer Tätigkeit ist es ausserordentlich wichtig, unangenehme Gefühle und vor allem auch Durststrecken aushalten zu können. Vor den

Erfolg haben die Götter den Schweiss gesetzt. Ich habe den Eindruck, dass deshalb kreatives Schaffen so oft im Ansatz steckenbleibt, weil man nicht bereit ist, auch die Mühsale kreativer Tätigkeit zu ertragen.

Im folgenden gebe ich einige Anregungen, die helfen sollen, das eigene Leben atmosphärenreicher zu gestalten.

Zunächst möchte ich den Begriff der Selbstdisziplin aufwerten, ein Begriff der in gewissen Kreisen völlig verpönt ist. Aber ohne Selbstdisziplin ist es bei den gegebenen Lebensumständen unmöglich, das Leben rhythmisch ausgewogen und atmosphärisch reich zu gestalten. Selbstdisziplin in diesem Sinnzusammenhang meint die Fähigkeit, sich bewusst auf Lebenssituationen und Erlebensweisen einzustimmen und andere auszuschliessen: „Jetzt arbeite ich für eine gewisse Zeit völlig konzentriert und belohne mich nachher mit gennüsslicher Entspannung“ - „Jetzt höre ich Musik und lasse mich durch nichts anderes ablenken“ - „Jetzt spiele ich intensiv mit den Kindern und nehme mir nachher Zeit für mich und meine Interessen.“ Ich meine nicht, dass wir uns solche starren Formeln einzuprägen haben, sie sollen nur verdeutlichen, in welchem Sinne ich den Begriff der Selbstdisziplin aufwerten möchte. Ohne diese Selbstdisziplin - so jedenfalls meine persönliche Erfahrung - gibt es kein inneres Erfülltsein, keine innere Zufriedenheit und kein positives Selbstwertgefühl.

Diese Haltung des bewussten Nacheinander bereichert die Gegenwart. Denn durch das vorläufige Ausschliessen anderer Möglichkeiten werden wir offener für das Hier und Jetzt. Die Beschränkung vertieft die Gegenwart und strukturiert die Zukunft. Und von da her ergibt sich fast zwangsläufig ein gewisser Lebensrhythmus.

Zum Wesen des Rhythmus gehört die Wiederholung. Hinsichtlich der Lebensgestaltung scheint mir die Pflege alltäglicher Rituale ausserordentlich wichtig. Sie bilden Orientierungspunkte, die helfen, den Alltag zu strukturieren. Ich meine, dass vor allem in der Erziehung diesem Gesichtspunkt wieder viel mehr Gewicht beigemessen werden sollte. Kinder haben ein starkes Bedürfnis nach Wiederholung. Es gibt viele Möglichkeiten, mit ihnen zusammen Alltagsrituale zu pflegen. Wer ihnen beispielsweise täglich am Feierabend in einer besonderen Atmosphäre vorliest, der weiss, wie sehr sie sich darauf freuen und einstellen und wie sehr sie enttäuscht sind, wenn das Vorlesen ausfällt. Nimmt man eine Fortsetzungsgeschichte, kann damit zugleich ihre Erlebnisfähigkeit, das Einfühlungsvermögen, die Phantasie der Kinder gefördert werden. Sie beschäftigen sich in der Zwischenzeit mit den im Buch dargestellten menschlichen Schicksalen, sie fragen sich, wie es weitergeht, sie hoffen - und erwarten die Fortsetzung der Geschichte. Und durch diese Erwartung erhält das Vorlesen eine solch lebendige

zeitliche Dimension, dass es nicht zum isolierten, starren, farblosen, routinemässigen Alltagsritual absinkt.

Ich glaube auch, dass für längere zeitliche Abläufe die Pflege von Bräuchen, Zeremonien und die bewusste Vorbereitung und Gestaltung von Festen helfen, einen angemessenen Lebensrhythmus zu finden.

Noch eine letzte Anregung zur Lebensgestaltung unter dem Gesichtspunkt des Atmosphärenwechsels. Sie betrifft die Wohnkultur. Löst man sich etwas von den üblichen Normen und Vorstellungen, so lassen sich viele Wohnungen mit den einfachsten Mitteln atmosphärisch differenziert gestalten. Schon mit einer nuancierten Farbgebung kann in dieser Hinsicht viel erreicht werden. Es gibt in jeder Wohnung Ecken und Winkel, in denen sich eine etwas besondere Ambiance erzeugen lässt, die hilft, uns auf eine bestimmte Lebensweise einzustimmen: eine Ecke zum Lesen, eine für konzentriertes gedankliches Arbeiten, eine andere zum Hören von Musik. Eine Wohnung, die Atmosphärenwechsel in diesem Sinne erzeugt, lebt und belebt, hat Kultur. Da die Wohnkultur, wie ich anzudeuten versucht habe, für unser Lebensgefühl und unser allgemeines Wohlbefinden von so grosser Bedeutung ist, sollte dieser Bereich in den Lebenskundeunterricht - oder wie immer man dieses Fach nennen will - eingebaut werden.

TAGES ANZEIGER MAGAZIN

1982 Nr. 51/52

-