

Bernd Sprenger  
Im Kern getroffen



Bernd Sprenger

# **IM KERN GETROFFEN**

Attacken aufs  
Selbstwertgefühl  
und wie wir  
unsere Balance  
wiederfinden

Kösel

© 2005 by Kösel-Verlag GmbH & Co., München  
Printed in Germany. Alle Rechte vorbehalten  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell  
Umschlag: Elisabeth Petersen, München  
Umschlagmotiv: Frederic Cirou / gettyimages  
ISBN 3-466-30700-7

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Werkdruckpapier  
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

# Inhalt

Warum dieses Buch?	7
<b>1 EINE GRUNDERFAHRUNG DER POSTMODERNE:</b>	
<i>ENTWERTUNG</i> . . . . .	11
Arbeitsleben	21
Wirtschaft	23
Massenmedien und Öffentlichkeit	26
Politisches Leben	28
Religiöse und ethische Wertesysteme	31
<b>2 WAS ENTWERTUNG IN DER SEELE ANRICHTET</b> . . . . .	35
Exkurs: Was ist ein Mythos?	35
Der Mythos von Narkissos	37
Exkurs: Hirnforschung und Psychotherapie	39
Narzisstische Balance und was sie bedeutet	43
Entwertung als Bedrohung narzisstischer Balance	46
Exkurs: Die Bedeutung des Unbewussten beim sozialen Lernen	56
Die allgemeine Blindheit gegenüber der Bedeutung des narzisstischen Gleichgewichts	57
Scham als Leitaffekt bei Entwertung	64
<b>3 WAS MENSCHEN TUN, DIE ENTWERTET WERDEN</b> . . . .	67
Den Selbstwert retten	67
Passive und aktive Strategien	72
<b>4 EIN AUSFLUG IN DIE GESCHICHTE</b> . . . . .	89
Der Weg zum Individuum: Mittelalter – Renaissance – Reformation – Aufklärung	90
Exkurs: Die Abhängigkeit des Psychischen von der Welt, in der wir leben	96
Die dunkle Seite der Aufklärung	100
Die Pseudoindividualität der Postmoderne	107

<b>5</b>	<b>MINDERWERTIGKEIT UND GRANDIOSITÄT:</b>	
	<i>DIE TEUFELSSCHAUKELEL</i> . . . . .	113
	Wie die Teufelsschaukel aussieht	113
	Exkurs: Zwischenmenschliche Beziehungen und unbewusste lebensbestimmende Muster	115
	Warum die Teufelsschaukel so gut funktioniert	128
	Grandiositätsphantasien	130
	Anpassung bis zur Selbstaufgabe	131
	Rebellion	132
	Rückzug und Isolation	133
	Wie man von der Teufelsschaukel herunterkommt	134
<b>6</b>	<b>UNSERE NARZISSTISCHE ENTGLEISUNG</b> . . . . .	137
	Selbstaufgabe durch Anpassung an »Sachzwänge«	142
	Der zunehmende Kult des Individualismus	145
	Exkurs: Polaritäten des Daseins	147
	Verantwortungsdiffusion	152
	Wenn auseinander fällt, was zusammengehört	153
	Fundamentalismus	156
	Ich konsumiere, also bin ich	157
	Sucht	158
<b>7</b>	<b>LÖSUNGSVERSUCHE</b> . . . . .	163
	Befriedigung körperlicher Basisbedürfnisse	172
	Wahrnehmung des eigenen Körpers	175
	Äußere Norm und inneres Bedürfnis	176
	Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse	177
	Aktives Umgehen mit der Polarität des Daseins	185
	Die gesellschaftliche Aufgabe	186
	Dank	197
	Literatur	198

# Warum dieses Buch?

Eines Abends musste ich den Fernseher ausschalten – so abgestoßen war ich von dem, was ich da sah. Es ging nicht um die exzessive Darstellung von Gewalt oder um pornographische Szenen – es ging um die öffentliche Entwürdigung von Menschen. Diese ließen sich freiwillig entwürdigen – im Rahmen einer Show. Es ging um intime Beziehungen, um Seitensprünge und um Scheidung, und die Probanden wurden vom Moderator geschickt der völligen Lächerlichkeit preisgegeben. Sie selbst machten gute Miene zum bösen Spiel und lachten auch ... Es schmerzte mich beinahe körperlich, diesem Schauspiel öffentlicher Entwürdigung, das als »Show« verharmlost wurde, zuzuschauen.

Als ich mit Kollegen über dieses Erlebnis sprach, wurde ich ob meiner Naivität ein bisschen belächelt: »Wusstest du nicht, dass diese Art Shows inzwischen gang und gäbe sind im Fernsehen? In den USA ist jetzt ein Format aufgelegt worden, wo Kinder, die ohne Vater aufgewachsen sind, als Erwachsene in der Show aus mehreren Anwärtern, die im Studio anwesend sind, herausfinden sollen, wer ihr leiblicher Vater ist. Wenn sie es schaffen, winken ihnen 100 000 Dollar; gelingt es einem Mann, der nicht ihr Vater ist, sie zu überzeugen, er sei der Vater, bekommt dieser das Geld.«

Unbedingt ins Fernsehen kommen, gesehen werden um fast jeden Preis – welch eine narzisstische Entgleisung!

Dieses Erlebnis ist der Ausgangspunkt für die Gedanken des vorliegenden Buches.

Beruflich helfe ich Menschen, die psychosomatisch erkrankt sind. Das heißt, sie sind in irgendeiner Weise aus dem körperlichen und seelischen Gleichgewicht geraten. Die For-

men dieses Ungleichgewichts sind vielfältig: von Depressionen über unangemessene Angst, von Suchterkrankungen bis zu chronischen psychosomatischen Erkrankungen oder Störungen in der Struktur der Persönlichkeit. Ich helfe ihnen zu verstehen, was genau die Probleme sind, wie sie entstanden sind und was sie aufrechterhält, und versuche dann mit ihnen zusammen Wege zur Genesung zu finden.

Diesem Beruf liegt eine anhaltende Neugier für die Zusammenhänge zwischen medizinischen und psychologischen Gegebenheiten einerseits, sozialen, politischen und kulturellen Phänomenen andererseits zu Grunde. Ärztliches Handeln ist dabei grundsätzlich auf die – möglichst schnelle – Hilfe für den einzelnen Patienten gerichtet, und das wird hoffentlich auch immer so bleiben. Trotzdem kann man in meinem Beruf sehr viel über das bio-psycho-soziale Bedingungsgefüge bei der Entstehung von Krankheiten *unmittelbar* sehen, wenn man den konkreten Einzelfall anschaut und dann ein bisschen über diesen hinausblickt. Das macht es manchmal nicht leichter, weil man viele dieser Bedingungen nicht ohne weiteres abändern kann, auch wenn sie sichtlich krankheitserzeugend sind.

In den letzten Jahren ist mir aufgefallen, dass Störungen des Selbstwertgefühls bei meinen Patienten immer mehr zunehmen. Starke persönliche Verunsicherung bis zu quälenden Minderwertigkeits- und Unwertgefühlen spielen bei einer großen Zahl der Krankheiten, die wir behandeln, eine wesentliche Rolle. Das selbstverständliche »In-der-Welt-Sein«, so wie man geboren wurde und sich entwickelt hat, scheint immer weniger selbstverständlich zu sein.

Gleichzeitig fiel mir auf, dass es im öffentlich wahrnehmbaren Raum immer mehr Phänomene gibt, die ich als »narzisstische Entgleisungen« bezeichne: eine merkwürdige Mischung aus übersteigertem Individualismus und nachlassendem Gemeinschaftsgefühl. Zum Beispiel die Bereit-



schaft, für ein bisschen Aufmerksamkeit sich selbst zu entwürdigten. Oder die zunehmende Bedeutung der äußeren Form auf Kosten des Inhalts, zum Beispiel bei der Werbung für politische Parteien, um nur zwei Phänomene zu nennen.

Wie sieht der innere Zusammenhang dieser beiden Bereiche, der individuellen Selbstwertstörung und der öffentlich sichtbaren narzisstischen Entgleisung, aus?

Traditionellerweise kümmern sich die Soziologie, die Politikwissenschaft und die Kulturkritik um den öffentlichen Raum, die Medizin und die Psychotherapie um den Einzelnen. Wissenschaftlich gesehen brauchen diese beiden Bereiche auch ganz unterschiedliche Methoden, um zu zutreffenden Aussagen zu kommen. Mein Anspruch in diesem Buch ist in diesem Sinne nicht wissenschaftlich – die Fachleute der entsprechenden Disziplinen mögen mir nachsehen, dass ich gelegentlich Verbindungen herstelle, die in dieser Form vielleicht nicht allgemein üblich sind.

Mein Ziel bleibt ein ärztliches: dem Einzelnen zu helfen, mit dem, was ist, so zurechtzukommen, dass er gesund und zufrieden leben kann. Die psychosomatische Medizin hat mich gelehrt, dass dies nur sinnvoll möglich ist, wenn man bereit ist, die Perspektive zu weiten. Darum werde ich mich bemühen – und dabei gelegentlich weiter ausholen, um aber am Schluss wieder beim einzelnen Menschen und seinen Möglichkeiten anzukommen.

*Bernd Sprenger  
Berlin, im Frühjahr 2005*



# Eine Grunderfahrung der Postmoderne: Entwertung

Immer mehr Menschen machen heute ähnliche Erfahrungen, weshalb ich sie eine Grunderfahrung der Postmoderne nennen möchte. Es ist die Erfahrung von persönlicher Entwertung. Bevor ich diese Erfahrung näher beschreibe, möchte ich verschiedene Leute im Originalton zu Wort kommen lassen – ich habe ihnen in ganz verschiedenen Situationen zuhören können:

*EIN BETRIEBSWIRT, ENDE 50:*

*»Ich bin eigentlich stolz auf meine Bank – seit 40 Jahren arbeite ich in diesem Betrieb; ich habe viele Vorstände kommen und gehen sehen, ich habe das Wachsen des Filialnetzes mitbetreut und habe manchen Abend und manches Wochenende mit Überstunden zugebracht. Seit fünf Jahren erlebe ich, wie kein Stein mehr auf dem anderen bleibt. Abteilungen werden auseinander gerissen, Filialen geschlossen, und es heißt: Tja,*

*wir müssen nun mal alle heutzutage flexibel sein. Jedes Jahr kündigt der Vorstand neue Entlassungswellen an. ›Verschlankung‹ nennen sie das, ›Restrukturierung‹ und ›Fit für die Zukunft werden‹.*

*Ich bin jetzt selber vor die Alternative gestellt worden, entweder eine ganz andere Arbeit an einem anderen Standort zu machen oder zu gehen – ich bekäme auch eine Abfindung – von heute auf morgen. Sie haben mit mir gesprochen, als ob ich ein Möbelstück wäre, das man mal eben auf eine andere Etage stellen muss, weil's da besser hinpasst. Als ich darauf hinwies, dass ich schließlich seit 40 Jahren ... da erntete ich nur ein Lächeln, es wurde höflich abgewartet, bis ich zu Ende geredet hatte, und dann haben sie trocken wiederholt: ›Entweder – oder.‹«*

#### EINE FILMJOURNALISTIN, ANFANG 30:

*»Mein Abschlussdiplom an der Filmhochschule war sehr gut; das hat nun nicht dazu geführt, dass ich mir Illusionen machte in Richtung Hollywood oder so. Ich wollte zunächst mal einfach nur Dokumentarfilme machen. Sie haben mich dann auch genommen beim öffentlichen Fernsehen. Dann kam die Zusammenlegung der beiden Fernsehanstalten und die große Umorganisation begann – jede Menge Leute wurden ihre Stellen los, und man hat uns alle zu freien Mitarbeitern gemacht. Die ›Freiheit‹ besteht jetzt darin, dass der Rest von Sicherheit dahin ist und eine harte Konkurrenz um jeden Auftrag entsteht, mit der Folge, dass es deutlich weniger Geld für dieselbe Arbeit gibt. Die Botschaft ist immer die gleiche: ›Von Ihrer Sorte gibt's genug, wenn Sie nicht wollen, dann macht's halt jemand anders.‹ Gleichzeitig werden so genannte Stars mit Honoraren geködert, die nicht mehr anständig sind.«*

## EIN LEHRER, MITTE 40:

*»Seit der PISA-Studie spinnen alle: Es wird so geredet, als ob wir die letzten 20 Jahre ausschließlich Mist gemacht hätten an den Schulen, und jetzt wissen's plötzlich alle besser: Man muss den Schülern keine Inhalte mehr beibringen, sondern wie man lernt. IT-Kompetenz ist jetzt wichtiger als Goethe. Und das Schlimmste ist: Es wird nicht mehr in Ruhe analysiert, was schlecht ist und was gut, sondern man bekommt den Eindruck, dass alles schlecht ist. Wir haben zweifelsfrei Probleme – was mich aber sehr stört, ist diese Art von greller Darstellung voller unrealistischer Schwarz-Weiß-Malerei. Das färbt dann auf die Eltern ab – man kann kaum mehr differenziert mit denen reden, die begegnen einem schon feindselig und wissen von vornherein, dass alles an der Schule und an uns Lehrern nicht stimmt.«*

## EINE EHEMALIGE BERUFSPOLITIKERIN, ANFANG 50:

*»Ich habe ganz persönlich daran mitgearbeitet, dass die Wende in der DDR kam, und ich habe oft Angst gehabt – das war ja nicht wie heute, wo man friedlich demonstrieren gehen kann und das vorher sogar noch bei der Polizei anmeldet. Wir haben Friedenskreise und Demos organisiert, wurden bespitzelt und waren nie sicher, wie viel wir eigentlich für unsere Person riskierten.*

*Als dann die Fusion mit der Westpartei kam, habe ich noch gedacht, wir würden jetzt gemeinsam losmarschieren und unsere demokratischen Ideale verwirklichen – ich bin hauptberuflich in die Politik gegangen. Es hat ein paar Jahre gedauert, bis ich gemerkt habe, dass ich wohl wirklich ein bisschen naiv war – ich hatte keine Ahnung, wie so ein Parteiensystem tatsächlich funktioniert, und ich hatte vor allem nach einer*

*Weile das Gefühl, dass diejenigen, die an Inhalten in der Politik interessiert sind wie ich, irgendwie falsch sind. Ich bin eigentlich nicht so ein Machtmensch, obwohl mir schon klar ist, dass man Macht braucht, um Inhalte durchzusetzen. Ich habe es dann irgendwann aufgegeben und bin heute nicht mehr sonderlich politisch engagiert.«*

#### EIN ARZT, ANFANG 60:

*»Natürlich hatte ich immer ein Bild meines Berufes, das schon idealistisch war: den Menschen dienen, wissenschaftlich voranschreiten, heilen – in einer großen und langen Tradition – hippokratische Ideale sozusagen. In gewisser Weise habe ich mir diesen Idealismus auch erhalten können, allen Widrigkeiten zum Trotz – die Ausbildung war ja wirklich kein Zuckerschlecken, mit den vielen Nachtdiensten und den vielen Überstunden, und später in der Praxis war der Zehn-studentag die Ausnahme, sonst waren zwölf normal. Aber klar: Wenn ein Patient mich braucht, bin ich da.*

*In den letzten zehn Jahren wurde es immer schlimmer: Die ›bösen Ärzte‹ waren an allem schuld. Kostentreiber im Gesundheitswesen, Abrechnungsbetrüger, arrogante Halbgötter in Weiß, lernunwillig, geldgierig und so weiter – natürlich gab es immer Einzelfälle, aber es waren halt Einzelne, und ich habe nie dazugehört. Politiker, die sich mit weit über 60 Jahren in Ministerämtern tummeln, beschließen, dass unsereins ab Mitte 60 keine Kassenpatienten mehr behandeln darf, weil die Gefahr für die Patienten angesichts der ›verantwortungslosen alten Ärzte‹ zu groß wird – ich habe keine Lust mehr.«*

## EINE RENTNERIN, ANFANG 70:

*»Ich hab mich nie beklagt – ich hatte immer Arbeit, wenn auch die Arbeit beim Putzen manchmal nicht so schön war. Früher habe ich als Näherin geschafft – dann haben sie die Fabrik zugemacht und ich bin putzen gegangen. Ich bin mit der Rente ja immer ausgekommen, aber dass die jetzt so gekürzt wird, das ist nicht recht – ich habe doch mein ganzes Arbeitsleben lang in die Kasse gezahlt ...«*

In diesen Aussagen spiegeln sich die Entwicklungen, die jeder kennt und deren Zeitzeugen wir heute sind – es wird normalerweise politisch oder wirtschaftlich nachgedacht und argumentiert, wenn man über diese Entwicklungen spricht. Das Stichwort Globalisierung fällt, die seit Jahren anhaltend hohe Arbeitslosigkeit wird besprochen, die Notwendigkeit von Strukturreformen der politischen und wirtschaftlichen Systeme. Diese Diskussionen laufen mehr oder weniger gleich in allen entwickelten Industrienationen ab und sie betreffen die Gesamtsituation zu Beginn des dritten Jahrtausends.

Diese Situation ist einerseits gekennzeichnet durch Länder, die technisch-industriell weit fortgeschritten sind, andererseits durch Entwicklungsländer, die beginnen, in rasantem Tempo zu wachsen. Die Bevölkerungszahl in diesen Ländern explodiert nach wie vor, die Wirtschaft wächst enorm – in China zum Beispiel um über neun Prozent im Jahre 2003. Dann gibt es noch eine dritte Entwicklung – die Länder, die zunehmend in Chaos und Anarchie versinken und wo jede staatliche Ordnung sich auflöst beziehungsweise Zustände herrschen wie im Europa des Dreißigjährigen Krieges (zum Beispiel Somalia, Sudan, Afghanistan, Haiti und andere).

Alle Entwicklungslinien haben gemeinsam, dass das Tempo der Veränderung hoch ist und in vielen Bereichen »kein Stein mehr auf dem anderen bleibt«, wie der Betriebswirt am Anfang des Kapitels für seine Firma formuliert hat.

Ich möchte nun zunächst weniger die politische, wirtschaftliche oder soziologische Dimension dieser Entwicklungen diskutieren, sondern die individuelle. Dabei ist meine These, dass es eine spezifische innerseelische Erfahrung gibt, die wir in den entwickelten Industrieländern heute häufig machen. Ich möchte diese Erfahrung beschreiben und aufzeigen, welche Konsequenzen sich daraus ergeben. Vielleicht schließt sich der Kreis am Ende von den psychologischen Erfahrungen über die soziologischen Phänomene zur politischen und wirtschaftlichen Ebene.

Selbstverständlich machen nicht alle Menschen die gleiche innere Erfahrung mit einer gegebenen äußeren Realität. Es ist eine psychologische Binsenweisheit, dass verschiedene Menschen die äußere Wirklichkeit völlig unterschiedlich erleben. Dazu gibt es eine Menge Experimente. Sie können das leicht selbst ausprobieren:

Gehen Sie mit einem Freund oder einer Freundin, mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin oder mit Ihren Kindern am Samstagvormittag durch die Fußgängerzone einer beliebigen Stadt, ohne sich vorher sonderlich abzusprechen. Fragen Sie nach dem Spaziergang, was die Beteiligten erlebt haben. Sie werden merken, dass schon auf der Ebene der Wahrnehmung manchmal der Eindruck entsteht, Ihre Begleiter seien durch ganz verschiedene Straßen gegangen, obwohl Sie doch nebeneinander hergelaufen sind.

Männer achten auf andere Dinge als Frauen, Kinder auf andere als Erwachsene, Technikinteressierte nehmen anderes wahr als Kunstfreunde und so fort. Auf der Ebene der Stimmungen und Bewertungen (angenehm/unangenehm,



schön/hässlich etc.) sind die Unterschiede noch gravierender – der eine mag Barockarchitektur, der andere fühlt sich in Bauhausgebäuden wohl.

Insofern ist es eine gewagte These, wenn ich behaupte, dass es so etwas wie eine Grunderfahrung der Postmoderne gibt, die viele Menschen heute machen, wenn auch in ganz verschiedener äußerer Gestalt.

Es geht um die Erfahrung von Entwertung.

Das ist der gemeinsame Nenner der eingangs beschriebenen Erfahrungen, die doch ganz unterschiedliche Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen schildern.

Der Bankkaufmann, der identifiziert ist mit seiner Bank, die ja ein Teil seines Lebens geworden ist, erlebt die Veränderungen wie eine Unwerterklärung über seine bisherige Tätigkeit – und je nachdem, wie stark er mit seiner beruflichen Rolle identifiziert ist, erlebt er eben auch eine Entwertung seiner Person.

Ebenso ergeht es der jungen Dokumentarfilmerin: Obwohl sie anerkanntermaßen und durch ihr Abschlusszeugnis schwarz auf weiß bestätigt ihre Sache gut macht, kommt ihre berufliche Wirklichkeit einer Entwertung gleich. Vordergründig wird quasi der gute Abschluss an der Hochschule entwertet – psychologisch wird sie es schwer haben, diese Entwertung nicht auf ihre Person zu beziehen.

Der Lehrer, die Politikerin, der Arzt, die Putzfrau – auf der psychologischen Ebene, der Ebene des subjektiven Erlebens und der Gefühle, erhalten Sie eine Botschaft, die auf den Satz hinausläuft: »Du und deine bisherigen Bemühungen reichen nicht aus.« Selten spricht jemand diesen Satz aus, und niemand würde sich offen zu einem solchen Satz bekennen – ja nicht einmal bekennen müssen. Denn es gibt gute Gründe für das Schicksal dieser Zeitgenossen:

Die Bank beruft sich auf den »Sachzwang« der internationalen Finanzmärkte. Die Fusion der Fernsehsender mit

dem Zwang zur Kostenreduzierung wurde ja nicht vorgenommen, um die Berufsaussichten junger Journalistinnen zu schmälern, sondern aufgrund der Sparzwänge bei den öffentlich-rechtlichen Fernsehanstalten. Dass unsere Schulen an einigen Stellen Reformbedarf haben, ist unstrittig, auch wenn einzelne Lehrer immer schon sehr engagiert waren. Die Politikerin aus der ehemaligen DDR hat keine Erfahrung mit dem Parteiensystem des Westens gehabt – und das kann sich ja nun nicht wegen ihr völlig ändern. Das Gesundheitssystem musste und muss weiter dringend verändert werden, ebenso das Rentensystem – das liegt nicht an irgendeinem Einzelnen, sondern an der Altersentwicklung unserer Gesellschaft. Dass sich dabei der einzelne Arzt Arbeitsbedingungen beugen muss, die nicht ideal sind, ist doch eigentlich klar, oder? Und dass die einzelne Rentnerin verstehen muss, dass es nicht um ihre persönliche Einzahlung in die Kasse geht, sondern darum, das ganze Rentensystem zu retten, ist auch logisch, wenn man sich ein bisschen mit den volkswirtschaftlichen Gesetzmäßigkeiten beschäftigt. Aber für die einzelne Rentnerin geht es eben keineswegs um Gesetzmäßigkeiten, die sie nur noch schwer überschauen kann, sondern um den persönlich erlebten Rückschritt bei den ausgezahlten Renten.

Und damit sind wir genau am Kern des Problems: Wir Menschen können psychologisch besser damit umgehen, wenn eine bestimmte Person direkt verantwortlich für etwas ist, was uns geschieht, wenn wir also ein menschliches Gegenüber haben. Die Frage »Wer ist schuld daran?« ist für uns ganz wichtig, und wenn wir sie beantworten können, ist die Welt in Ordnung. Bei hochkomplexen Zusammenhängen, wo ein ganzes Ursachengefüge eine Rolle spielt für diese oder jene Entwicklung, bleibt immer ein Gefühl von Unzufriedenheit zurück. So auch bei unseren Beispielen: Obwohl »keiner etwas dafür kann« – im Sinne persönlicher

Verantwortung für eine bestimmte, zum Beispiel wirtschaftliche Entwicklung –, erlebt der oder die Einzelne sehr wohl eine sehr persönliche Entwertung. Eine Entwertung des bisher Geleisteten, eine Entwertung der Identifikation mit der Firma, eine Entwertung der Ausbildung, die angesichts neuer Technologien wirklich »wertlos« wird.

Auf der emotionalen Ebene können wir nichts anfangen mit Erklärungen wie »Die internationalen Finanzmärkte machen Umstrukturierungen erforderlich« oder »Outsourcing von Teilbereichen des Senders ist aus Kostengründen notwendig« und so fort. Heute sind die Mechanismen einer Industriegesellschaft so kompliziert, dass es immer schwieriger wird, eine bestimmte Maßnahme zu verstehen, zum Beispiel die Massenentlassungen bei einem Großkonzern oder die Rentenkürzungen beim System der gesetzlichen Rente. Gleichwohl sind wir als Bürger direkt und ganz persönlich von diesen Maßnahmen betroffen. Sogar dann, wenn wir die äußeren Zusammenhänge in ihrer ganzen Komplexität mit dem Kopf verstehen, erlebt der Bauch trotzdem – eine Entwertung.

Das wäre vielleicht noch nicht so tragisch, aber: Wir brauchen eine gewisse Wertschätzung, um leben zu können. Diese Wertschätzung muss immer wieder neu erfolgen, das Bedürfnis danach gehört zu den seelischen Grundbedürfnissen. Ich werde darauf im zweiten Kapitel ausführlicher eingehen.

Es geht häufig nicht nur um die Erfahrung einer Entwertung, sondern auch einer Entwürdigung. Man könnte meinen, dies sei nur eine spitzfindige Unterscheidung, aber dem ist nicht so. Wenn ein Mensch sagt, etwas sei »unter seiner Würde«, so spricht er von einem Kernbereich seiner Person. Nicht umsonst heißt der erste Satz unserer Verfassung: »Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen

Gewalt.« (Artikel 1.1, Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland)

Psychologisch gesehen, kommen wir mit juristischen Definitionen nicht weiter, wenn wir das Verhältnis von Entwertung und Entwürdigung beleuchten wollen. Das liegt daran, dass man weder für alle Menschen einheitlich definieren kann, was eine Entwertung ist, noch worin genau die Würde des Einzelnen besteht. Hier würden sicher verschiedene Menschen verschiedene Definitionen für sich selbst in Anspruch nehmen. Und auch wann eine Entwertung an die Würde des Betroffenen geht, ist diese sicherlich nicht für alle Menschen einheitlich definierbar. Es ist wie mit vielen Begriffen aus dieser Kategorie, zum Beispiel mit dem Begriff »Liebe«: Was »Liebe« ist, ist nicht so einfach zu sagen, aber es wird sofort spürbar, wenn sie nicht da ist. Ebenso mit der Würde des Einzelnen: Menschen, die ein Entwertungserlebnis hinter sich haben, merken sehr genau, wenn sie in ihrer Würde verletzt werden, vorausgesetzt, sie achten darauf.

Wenn Menschen sich ohne Gegenwehr entwürdigen lassen, liegt das häufig daran, dass sie sich unbewusst davor schützen, den Schmerz wahrzunehmen, den eine Entwürdigung mit sich bringt. (Man spricht in der Psychoanalyse in diesem Zusammenhang von verschiedenen »Abwehrmechanismen«, über die ich im Weiteren noch sprechen werde.)

Wenn wir aber davon ausgehen, dass die Erfahrung, entwertet zu werden, manchmal eben auch eine Erfahrung der Entwürdigung ist, wird deutlich, dass wir bei unserem Thema schon über eine sehr ernsthafte Verletzung der Person sprechen.

Die individuelle Entwertungserfahrung speist sich heute aus den verschiedensten Bereichen. Sie betrifft praktisch alle Segmente des Alltagslebens, womit bereits die politische Dimension in den Blick kommt. Daher möchte ich jetzt einige

dieser Segmente genauer betrachten, vor allem unter dem Aspekt der heutigen Struktur des jeweiligen Bereiches und dessen Auswirkung auf das Erleben der Menschen, die in dieser Struktur leben und arbeiten.

## Arbeitsleben

Vor einigen Jahren hat mich ein Betriebsarzt einer großen Firma zu einem Vortrag eingeladen und mir danach angeboten, mich durch die Produktionshallen der Fabrik zu führen – wir hatten als Studenten früher in solchen Fabriken in den Semesterferien gejobbt, ich hatte also durchaus eine Vorstellung davon, wie es da wohl zugeht. Jetzt, 25 Jahre später, war ich gleichermaßen beeindruckt wie erschüttert.

In der ganzen Fabrikationshalle, in der früher rund 50 Leute beschäftigt waren, arbeitete vielleicht noch ein Dutzend Menschen, die restliche Arbeit erledigten Montage-roboter. Mein Kollege zeigte mir stolz die enorm präzisen Maschinen, die das, was wir früher von Hand gemacht hatten, viel schneller, genauer und ermüdungsfreier erledigten. Sogar der Gabelstapler fuhr vollautomatisch zwischen den Regalen hin und her, geleitet vom kalten Computerauge an seiner Vorderseite.

Ich konnte in dieser Fabrikhalle den Mechanismus der »Produktivitätssteigerung«, wie der betriebswirtschaftliche Fachbegriff lautet, buchstäblich sehen. Dahinter verbergen sich zwei sehr reale Vorgänge: Zum einen geht es um die ersatzlose Streichung von menschlicher Arbeitskraft durch den Einsatz von Technik. Betriebswirtschaftlich sehr vernünftig, das Ganze: Schließlich wäre jeder Unternehmer geradezu dumm, wenn er nicht jede Möglichkeit zur Kostensenkung ergreifen würde. Aber, und darum geht es mir, für

den Menschen, der bisher diese Arbeit geleistet hat, heißt die Botschaft: Wir brauchen dich nicht mehr – und psychologisch bedeutet dies immer eine Entwertungserfahrung für den Betroffenen.

Zum anderen geht es um das, was als »Arbeitsverdichtung« bezeichnet wird. Hinter diesem schlichten Begriff versteckt sich die Tatsache, dass der Einzelne immer mehr Aufgaben in immer kürzerer Zeit zu erledigen hat – und das ist in praktisch jedem Beruf und in jeder Branche so. Der betriebswirtschaftliche Effekt ist auch hier eine Produktivitätssteigerung, der Preis für den Einzelnen kann aber durchaus sehr hoch sein. Zunehmendes Arbeitstempo ist erstens ab einem gewissen Punkt schlicht gesundheitsschädlich, zweitens kommt auch hier eine versteckte Botschaft beim Arbeitenden an: Es ist nie genug, du bist eigentlich immer zu langsam ...

Sowohl derjenige, der arbeitslos wird, als auch derjenige, der seine Stelle behält, erleben subjektiv eine mehr oder weniger deutliche Entwertung. Sie bezieht sich auf ganz verschiedene Bereiche: im Fall des Arbeitslosen auf das »Gebrauchtwerden«, im Fall dessen, der sich immer mehr anstrengen muss, auf seine aktuellen Fähigkeiten. Die implizite Botschaft, dass es eigentlich nie okay ist, so, wie es ist, kommt bei beiden an, und diese Botschaft ist für eine gesunde seelische Balance sehr problematisch.

Das moderne Arbeitsleben bringt eine weitere Zwangsläufigkeit mit sich: Durch das Tempo der wirtschaftlichen Innovationszyklen veraltet Gelerntes immer schneller. »Der Zwang zum lebenslangen Lernen«, wie das dann heißt, bedeutet aber auch: Das, was du gelernt hast, ist in Kürze nichts mehr wert. Manchmal betrifft das sogar ganze Berufsausbildungen – denken Sie zum Beispiel an Drucker und Setzer, deren handwerkliches Können durch moderne computerisierte Druckmethoden nicht mehr gefragt ist.



Bernd Sprenger

### **Im Kern getroffen**

Attacken aufs Selbstwertgefühl und wie wir unsere Balance wiederfinden

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 200 Seiten, 13,5 x 21,0 cm  
ISBN: 978-3-466-30700-5

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2005

Immer mehr Menschen fragen sich: Bin ich überhaupt noch wer? Die moderne Gesellschaft greift permanent ihr Selbstwertgefühl an: Hoch qualifizierte Manager verlieren aufgrund von Umstrukturierungsmaßnahmen ihren Arbeitsplatz, gut ausgebildete Fachkräfte sind mit Anfang 50 nicht mehr vermittelbar, andere haben jahrzehntelang gearbeitet und müssen jetzt massive Rentenkürzungen hinnehmen. Der Arzt und Psychotherapeut Dr. Bernd Sprenger zeigt, was mit Menschen passiert, die mit solchen Entwertungserlebnissen konfrontiert sind: Was bedeutet für sie der Verlust an Geborgenheit und Orientierung? Wie kann der Einzelne sein Selbstwertgefühl stabilisieren? Und welche gesellschaftlichen Bedingungen sind notwendig, damit eine gesunde Individualität möglich wird? Im Kern getroffen ist eine kluge Analyse der gesellschaftlichen Situation und zeigt jedem Einzelnen konkrete Lösungswege auf.

 [Der Titel im Katalog](#)