

btb

Im Vergleich zu früheren Generationen verfügen wir über einen nie dagewesenen Zugang zu Informationen, mehr persönliche Freiheit, mehr materiellen Komfort und mehr Besitztümer. Doch schon vor dem Schock von Covid-19 berichteten mehr Menschen als je zuvor, dass sie depressiv,

ängstlich oder unzufrieden sind. Während unsere materiellen

Lebensumstände sich stetig verbessert haben, scheint das Leben schwieriger zu werden. Warum ist das so? Es gibt eine wahre Flut von Selbsthilfebüchern, und das Internet ist voll mit den Ratschlägen von Influencern und vermeintlichen Experten. Doch inwieweit kann man von diesen Quellen wirklich sinnvolle Antworten erwarten – die Art von Antworten, die für uns in der heutigen Welt wirklich relevant sind.

Seit mehr als hundert Jahren bemühen sich Psychoanalytiker und Psychotherapeuten, Leiden zu lindern und Menschen zu helfen, ihr Leben besser zu gestalten. Obwohl der klinische Aspekt der Psychotherapie evident ist, hat sie doch auch eine viele universellere Bedeutung. Sie kann ganz eigene Perspektiven auf die großen Fragen bieten: Wer bin ich?

Warum bin ich hier? Wie sollte ich leben?

FRANK TALLIS ist Schriftsteller und praktizierender klinischer Psychologe. Neben einer Vielzahl an wissenschaftlichen Veröffentlichungen ist er vor allem für seine Erfolgsserie um den Wiener Psychoanalytiker Max Liebermann bekannt, die mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet wurde. Tallis lebt in London.

Frank Tallis

Die Kunst zu leben

Was wir von großen Psychologen lernen können

*Aus dem Englischen
von Henning Dedekind*

btb

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel
»The Act of Living« bei Little Brown, London.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe Oktober 2024
Copyright der Originalausgabe © 2021 by Frank Tallis
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2024 by btb Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Covergestaltung: semper smile, München
nach einem Entwurf von Hachette UK
Covermotiv: © Heirs of Josephine Hopper / London 2019/
Compartment C, Car 293, 1938 (oil on canvas), Hopper,
Edward (1882–1967) / Private Collection / Bridgeman Images/
VG Bildkunst 2023
Satz: GGP Media GmbH, Pößneck
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck
MK · Herstellung: han
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-77172-1

www.btb-verlag.de
www.facebook.com/penguinbuecher



Compartment C, Car 293, 1938 (Öl auf Leinwand), Hopper, Edward
(1882–1967) © Heirs of Josephine N. Hopper / VAGA at ARS, NY / VG
Bild-Kunst, Bonn 2023

*Zum Gedenken an Professor Walter Wells:
Wissenschaftler, Schriftsteller, Lehrer, Redakteur, Erzähler,
Vorbild, Preisträger, Talentförderer, Universalgelehrter,
Genießer, unfreiwilliger Faustkämpfer, Gentleman,
Freund und Amerikaner*

Inhalt

Einleitung	11
1 Sprechen: Raus aus dem Stummfilmkino!	35
2 Sicherheit: Urbedürfnisse	63
3 Einsicht: Das Herz hat seine Gründe	95
4 Verfälschte Wahrnehmung: Zerrspiegel	119
5 Identität: Das geteilte Selbst	149
6 Narrative: Lebensgeschichten	179
7 Narzissmus: Der Blick ins Wasser	199
8 Sex: Sterbliche Vehikel	223
9 Minderwertigkeit: Der Trost der Unzulänglichkeit	245
10 Bedürfnisse: Die Tücken des Besitzstrebens	257
11 Unglück: »Tief wurzelnd Leid«	271
12 Sinn: Daseinsgründe	301
13 Akzeptanz: »Eine Blume, welche nur eine einzige Nacht blüht«	327
Schlussbemerkungen	347
 Dank	 365
Anmerkungen	367
Bildnachweis	376
Register	377

Einleitung

*»Das Leben hat nur den einen Sinn:
den Vollzug des Lebens selbst.«*

Erich Fromm, *Die Furcht vor der Freiheit* (1941)

Die meisten Menschen können ohne Schwierigkeiten fünf Philosophen aufzählen. Platon, Aristoteles, Descartes, Nietzsche und Sartre kommen in unserer täglichen Lektüre so häufig vor, dass sie vielen von uns bestens vertraut sind. Würde man hingegen darum bitten, fünf berühmte Psychotherapeuten zu nennen, fielen dies denselben Personen vermutlich schwerer – vielleicht wäre es ihnen sogar unmöglich. Freud und Jung kämen ihnen vielleicht in den Sinn, aber weitere Namen würden nur langsam folgen. Ältere Befragte würden sich vielleicht an R. D. Laing erinnern, der in den 1960er Jahren zu einer Art Berühmtheit wurde. Damit wären es aber gerade einmal drei. Von Größen wie Fritz Perls, Wilhelm Reich, Donald Winnicott oder Albert Ellis haben die meisten Menschen noch nie gehört, ganz zu schweigen von zeitgenössischen Psychotherapeuten wie Francine Shapiro oder Steve Hayes.

Dabei hatten die großen Denker der Psychotherapie viel über das menschliche Dasein zu sagen. Betrachtet man die Psychotherapie als zusammenhängenden Wissensbestand, so ist sie in Anspruch, Umfang und Nutzen jeder anderen wissenschaftlichen Tradition ebenbürtig. Dennoch wird sie selten

so wahrgenommen. Stattdessen denken wir an die Psychotherapie nur in ihrem engsten Sinne: als Behandlung psychischer Krankheiten. Obwohl die Psychotherapie tatsächlich aus der klinischen Praxis entstanden ist, hat sie in intellektueller Hinsicht doch eine weitaus größere Tragweite. Sie bietet originäre Perspektiven auf die »großen Fragen«, die normalerweise Philosophen und Glaubensvertretern anvertraut werden: Wer bin ich? Warum bin ich hier? Wie sollte ich leben?

Zwar gibt es die Psychotherapie (in eingeschränktem Sinne) schon so lange, wie Ärzte ihre Patienten trösten und beraten, doch begünstigten erst die kulturellen und wissenschaftlichen Bedingungen des 19. Jahrhunderts das Aufkommen der Psychoanalyse, der ersten wirklich modernen Form der Psychotherapie.

Sigmund Freud begann seine Karriere mit der Untersuchung von Nervenzellen in einem Labor, bevor er Neurologe wurde und die Psychoanalyse entwickelte. Im Vergleich zu seinen Zeitgenossen war Freud – vielleicht mit Ausnahme des Philosophen und Psychologen Pierre Janet – der mit Abstand ehrgeizigste Theoretiker. Er verschmolz die französische Psychopathologie, die deutsche Psychophysik und die Sexualwissenschaft zu einem flexiblen Modell des Geistes, das enormes Erklärungspotenzial besaß. Im Laufe der Zeit erweiterte sich der Horizont der Psychoanalyse und ging nunmehr über rein medizinische Überlegungen hinaus. Freuds neue »Wissenschaft« ermöglichte frische Einblicke in Kunst, spekulative Vorgeschichte und Religion. In den 1920er Jahren erklärte Freud, die Psychoanalyse sei »keine medizinische Spezialität«. Er befürchtete, dass die Psychoanalyse nur als Behandlungsmethode angesehen würde, wohingegen er selbst davon überzeugt war, auf eine Art »Weltanschauung« gestoßen zu sein.

Seine klinische Arbeit war lediglich ein Einstieg, ein Weg in die Psyche, der schließlich zu bedeutenden nicht medizinischen Entdeckungen führte. Die Psychoanalyse konnte viel mehr erklären als Hysterie und Neurosen. Sie konnte Liebe, Begehren, Träume, Gespenster, Gewalt, Literatur und Massenverhalten gleichermaßen verständlich machen. Mit Hilfe der Psychoanalyse konnte man sogar in den Geist längst verstorbener kreativer Genies wie Leonardo da Vinci und Michelangelo blicken.

Freud verglich die Psychoanalyse mit elektrischem Strom. Strom wird zwar auch in Krankenhäusern verwendet – zum Beispiel, um Röntgenaufnahmen zu machen –, aber Strom ist nicht grundsätzlich »medizinisch«. Radios, Straßenbahnen und Straßenlaternen werden ebenfalls mit Strom betrieben. Die Versorgung von Krankenhäusern ist nur eine von zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten. Freuds Analogie zur Elektrizität passt nicht nur für die Psychoanalyse, sondern für die gesamte Psychotherapie. Die von Psychotherapeuten entwickelten Konzepte können zur Behandlung von Geisteskrankheiten eingesetzt werden. Sie können aber auch zeigen, wie Psyche und Geist funktionieren, wie sich Menschen mit bestimmten psychischen Merkmalen zueinander verhalten und wie sie innerhalb von Kulturen agieren. Außerdem lassen sich damit Fragen nach einer idealen Lebensweise (dem sogenannten »guten Leben« oder der *Eudaimonie*) beantworten, die seit der Antike diskutiert werden.

Die Psychotherapie ist also eine Tradition, die über den medizinischen Bereich hinaus Orientierung und Anleitung bieten kann. Warum konsultieren wir als Gesellschaft dann nicht häufiger die psychotherapeutische Literatur, wenn wir uns mit den Problemen des Lebens herumschlagen? Schließlich sind

die Probleme des Lebens das zentrale Anliegen der Psychotherapie. Der Hauptgrund ist, dass der interessierte Laie sofort mit einer undurchdringlichen Sprache konfrontiert wird. Weshalb sollte man sich mit den Grundzügen der Gestalttherapie oder der Logotherapie vertraut machen? Was ein Fachgebiet wie die Herzchirurgie beinhaltet, kann man sich leicht denken, denn alle wissen, was ein Herz ist. Was aber ist so primär an der Primärtherapie, und welche Art von Transaktion findet in der Transaktionsanalyse statt? Die Nomenklatur der Psychotherapie ist so undurchsichtig, dass sie in der Regel von weiteren Nachforschungen abhält.

Selbst das Wort Psychotherapie wird oft in missverständlicher Weise gebraucht. In manchen Krankenhäusern bietet die Abteilung für Psychotherapie beispielsweise Behandlungen an, die eng mit Freud und der Psychoanalyse verbunden sind. Anderswo im selben Krankenhaus werden möglicherweise psychologische Behandlungen angeboten, die nichts mit der Freud'schen Tradition zu tun haben. Dies erweckt den Eindruck, dass bestimmte Formen der psychologischen Behandlung als Psychotherapie bezeichnet werden und andere nicht. Alle Formen psychologischer (im Gegensatz zu pharmakologischer) Behandlung können jedoch korrekterweise als Psychotherapie bezeichnet werden.

Gemeinsame Merkmale fast aller Psychotherapien sind das Gespräch und eine vertrauensvolle Beziehung.* Sie haben

* Es gibt Ausnahmen: Manche Therapieformen sind automatisiert und werden per Telefon oder über das Internet durchgeführt. Es gibt auch Apps, die Menschen bei der Bewältigung von Problemen wie Angst, Depression und posttraumatischer Belastungsstörung helfen. Nichtsdestotrotz beinhaltet die Psychotherapie mehrheitlich den Dialog und den persönlichen Kontakt, und die Art dieser Gespräche sowie die therapeutische Bedeutung der Beziehung unterscheiden sich je nach Art der praktizierten Psychotherapie.

auch ein gemeinsames Ziel: seelische Notlagen zu lindern, auch wenn dies bedeutet, dass man sich kurzfristig mit schwierigen Wahrheiten und Realitäten auseinandersetzen muss. Die Techniken variieren je nachdem, an welcher Theorie der Behandlungsprozess ausgerichtet ist. Manche Ansätze sind explorativ, andere direktiv; bei manchen geht es darum, verschüttete Erinnerungen wiederzuerlangen, bei anderen darum, schädliche Überzeugungen zu ändern; manche fördern ein tieferes Selbstverständnis, andere zielen auf den Erwerb von Bewältigungskompetenzen ab. Und so weiter. Die Freud'sche Psychoanalyse ist die bekannteste und etablierteste Form der Psychotherapie. Wir alle kennen das Klischee: ein bärtiger Therapeut, der hinter einem ruhenden Patienten sitzt. Dieses populäre Bild der Freud'schen Psychotherapie ist jedoch irreführend. Es suggeriert, dass die Psychoanalyse einheitlich und starr ist. Tatsächlich hat Freud die Psychoanalyse laufend überarbeitet, und sie hat sich auch nach seinem Tod weiterentwickelt.

Die zahlreichen Formen der Psychotherapie, die es heute gibt, lassen sich in drei Hauptgruppen einteilen: die psychoanalytische, die humanistisch-existenzielle und die kognitiv-behaviorale Therapie. Die Psychoanalyse legt den Schwerpunkt auf die Wiederherstellung unbewusster Erinnerungen und die Bewältigung von Spannungen, die entstehen, wenn primitive Sehnsüchte mit moralischen und gesellschaftlichen Erwartungen in Konflikt geraten. Die humanistisch-existenzielle Schule legt den Schwerpunkt auf Autonomie und Authentizität: darauf, Entscheidungen zu treffen, Verantwortung zu übernehmen, einen Sinn zu erkennen und persönliches Wachstum zu erreichen. Die kognitiv-behaviorale Schule wiederum bringt psychische Notlagen mit aversiven Lernerfah-

rungen, ungenauem Denken und der Bildung dysfunktionaler Überzeugungen in Verbindung. Diese drei Beschreibungen sind stark verkürzend und werden in den folgenden Kapiteln noch näher erläutert.

Seit Freuds Zeiten ist die Geschichte der Psychotherapie von ständigem Disput geprägt. Von Beginn an gab es Animositäten innerhalb und zwischen den einzelnen Schulen, was den Eindruck der Zersplitterung erweckt. Es scheint keine »Tradition« im eigentlichen Sinne zu geben, an die man sich halten könnte. Bei allen Unterschieden finden sich aber auch sehr viele Übereinstimmungen. Die verschiedenen psychotherapeutischen Schulen gleichen einem Archipel: Über dem Wasser sind unzusammenhängende Inseln zu sehen, aber wenn man unter die Oberfläche taucht, stellt man fest, dass diese einzelnen Felssäulen in derselben Landmasse gründen. Je tiefer man geht, desto deutlicher wird, dass alle Inseln von ähnlichem (oder sogar demselben) Grundgestein getragen werden.

Abgesehen von Freud und der Psychoanalyse bleibt das geistige Vermächtnis der Psychotherapie relativ unzugänglich. Tatsächlich kommt man fast ausschließlich in Sprechzimmern und in der akademischen Welt damit in Berührung. In Zeitschriften und auf Websites findet sich eine Unmenge an Populärpsychologie, doch typischerweise werden die zentralen Gedanken bedeutender Psychotherapeuten entweder falsch dargestellt oder zu stark vereinfacht. Das ist bedauerlich, denn noch nie haben wir echtes psychologisches Wissen so dringend benötigt wie heute.

Im Vergleich zu früheren Generationen haben wir einen hervorragenden Zugang zu Informationen, größere persönliche Freiheit, mehr materielle Annehmlichkeiten, mehr Be-

sitz und eine höhere Lebenserwartung. Dennoch sind viele Menschen depressiv, ängstlich oder unzufrieden. Statistiken zur geistigen »Gesundheit« zeigen, dass wir (und unsere Kinder) immer trauriger, besorgter und einsamer werden, obwohl das Leben immer besser wird. Wir müssen davon ausgehen, dass der entsetzliche Schock durch die Covid-19-Pandemie diese Zahlen sowohl kurz- als auch langfristig weiter in die Höhe treiben wird.

Die Zahl der Menschen, die derzeit an psychischen Erkrankungen leiden, ist so hoch wie nie zuvor. Laut Weltgesundheitsorganisation sterben weltweit mehr Menschen durch Suizid als durch Kriege, Morde, staatliche Hinrichtungen und Terroranschläge zusammen. Die Zahl der Betroffenen beläuft sich auf etwa eine Million Menschen pro Jahr.¹ Alle vierzig Sekunden entscheidet sich irgendwo irgendjemand für einen – oft gewaltsamen – Tod. Für diese Menschen ist allein schon das Bewusstsein unerträglich schmerzvoll geworden. In den Industrieländern ist Selbstverletzung die Haupttodesursache für Menschen im Alter zwischen fünfzehn und neunundvierzig Jahren. Damit liegt sie vor Herzkrankheiten und Krebs.

Die Inzidenz psychischer Erkrankungen ist so hoch, dass eine angemessene Behandlung und Versorgung aller Betroffenen nicht mehr möglich ist. Erst seit Kurzem nimmt die Politik die finanziellen Auswirkungen dieser fortschreitenden Krise ernst. »Subjektives Wohlbefinden« wird nun als Form des Kapitals interpretiert und der psychischen Gesundheit im Rahmen der »Glücksökonomie« eine besondere Bedeutung beigemessen. Diese neue volkswirtschaftliche Sichtweise beruht auf der Vorstellung, dass alle unglücklichen Länder früher oder später zu armen Ländern werden. Psychische Erkrankungen sind kostspielig. Psychische Probleme sind der häufigste

Grund, warum sich Menschen von der Arbeit freistellen lassen; der Verlust an produktiven Arbeitstagen in modernen Volkswirtschaften wird auf Hunderte von Milliarden geschätzt. Die wirtschaftliche Belastung durch Depressionen liegt für die US-Wirtschaft schätzungsweise bei 210 Milliarden Dollar pro Jahr – eine Zahl, die das BIP mehrerer kleinerer Länder zusammengenommen übersteigt. Es gibt direkte oder »sichtbare Kosten« (wie Medikamente, Psychotherapie, Krankenhausaufenthalte usw.) und indirekte oder »unsichtbare Kosten« (wie verringerte Produktivität und Frührente). Auf Grundlage von Daten aus dem Jahr 2010 veröffentlichte die Europäische Organisation für Molekularbiologie 2016 einen Bericht, in dem die weltweiten direkten und indirekten wirtschaftlichen Kosten psychischer Erkrankungen mit 2,5 Billionen US-Dollar beziffert wurden.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation weist die Hälfte aller von psychischen Erkrankungen Betroffenen bereits vor dem vierzehnten Lebensjahr Symptome auf. Verschiedene Indizes für den Schweregrad haben sich in den letzten Jahren verdoppelt oder sogar vervierfacht. Beispielsweise stellte der National Health Service in einer Erhebung zur psychiatrischen Morbidität von Erwachsenen fest, dass sich die Selbstverletzungsrate unter englischen Erwachsenen zwischen 2000 und 2014 verdoppelt hat. Eine kürzlich in der medizinischen Fachzeitschrift *The Lancet* veröffentlichte Studie von 2019 über nicht suizidale Selbstverletzungen in England zeigte einen Anstieg der Prävalenz bei Frauen und Mädchen im Alter von sechs bis vierundzwanzig Jahren von 6,5 Prozent im Jahr 2000 auf 19,7 Prozent im Jahr 2014. Der Konsum von verschreibungspflichtigen Medikamenten bei psychischen Problemen stieg gleichzeitig etwa proportional an. Digitale Daten

des National Health Service verzeichneten für das Jahr 2018 in England 70,9 Millionen Verordnungen für Antidepressiva (fast doppelt so viele wie 2008). Gäbe es keine pharmakologischen Behandlungsmöglichkeiten, die relativ kostengünstig und leicht anwendbar sind, wäre die Situation vermutlich noch viel schlimmer. Weltweit leidet jedes Jahr einer von neun Menschen an einer Angststörung. Sieben Millionen dieser Menschen leben in Großbritannien und 35 Millionen in den USA.²

Es wurde darauf hingewiesen, dass aktuelle Statistiken zur psychischen Gesundheit mit Vorsicht zu genießen seien, da sie keinen »echten« Trend widerspiegeln. Die geringere Stigmatisierung habe mehr Menschen dazu ermutigt, über Symptome zu berichten, die Diagnosehandbücher seien in den letzten fünfzig Jahren umfangreicher geworden, und eine bessere fachliche Ausbildung habe die Erkennungsquoten verbessert. Argumente dieser Art sind jedoch wenig überzeugend: Ganz gleich, wie wir Statistiken zur psychischen Gesundheit einordnen, bleibt doch die Tatsache, dass sie eine Gesellschaft in der Krise beschreiben.

Es ist schwer festzulegen, wann gewöhnliche Traurigkeit zu einem klinischen Zustand wird. Die diagnostischen Kriterien stellen einen Versuch dar, normale Traurigkeit von abnormaler Traurigkeit zu unterscheiden, doch fast alle Diagnosesysteme sind unvollkommen und mehr oder weniger willkürlich. Für psychische Erkrankungen gibt es keine definitiven biologischen Tests – wie etwa einen Bluttest. Aktuelle Statistiken zur psychischen Gesundheit legen nahe, dass inzwischen derart viele Menschen von psychischen Problemen betroffen sind, dass das, was bisher als abnormal bezeichnet wurde, zunehmend typisch wird. Die Zahl der Fälle, in denen bestimmte

Diagnosekriterien erfüllt sind, ist erschreckend hoch. Hinzu kommen noch diejenigen, die zwar nicht »krank« sind, bei denen es aber trotzdem nicht optimal läuft. Das Leben fühlt sich nicht richtig an – es fehlt etwas. Sie quälen sich mit Zweifeln am Sinn ihres Daseins und wollen mehr. »Ist das wirklich schon alles?« Der relative Einfluss biologischer und psychischer Faktoren auf psychische Erkrankungen ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Da sich das Gehirn in den letzten zehntausend Jahren aber nicht verändert hat, ist es sehr wahrscheinlich, dass die Zunahme psychischer Erkrankungen und die wachsende Unzufriedenheit weitgehend auf das moderne Leben zurückzuführen sind.

Die Moderne, wie wir sie heute verstehen, bezieht sich auf die technologischen und gesellschaftlichen Veränderungen nach der industriellen Revolution. Der amerikanische Arzt George Beard führte 1869 auf der Basis einer Reihe von Symptomen die psychiatrische Diagnose der Neurasthenie ein – eine Erkrankung, die durch nervöse Erschöpfung und Unwohlsein gekennzeichnet ist und die er dem schnellen Tempo des städtischen Lebens zuschrieb. Die Beziehung zwischen Moderne und Geisteskrankheit wurde von Freud in *Das Unbehagen in der Kultur* erneut untersucht. Die 1930 veröffentlichte Abhandlung ist wahrscheinlich die berühmteste Darstellung einer immer wiederkehrenden These: Das Leben in der modernen Welt erzeugt Stress und Belastungen, die sich nachteilig auf die psychische Gesundheit des Menschen auswirken. Der Psychoanalytiker Bruno Bettelheim hat in seinem Werk *Freud und die Seele des Menschen* darauf hingewiesen, dass der englische Titel *Civilization and its Discontents* eine irreführende Übersetzung von Freuds *Das Unbehagen in der Kultur* sei. Im deutschem Originaltitel kommt das Wort »und«

nicht vor. In der englischen Übersetzung impliziert diese Konjunktion, dass es so etwas wie eine »Zivilisation« gibt und manche der Zivilisierten »unzufrieden« sind. (Freud mochte »Unzufriedenheit« nicht; er bevorzugte »Malaise« oder »Unbehagen«.) Bettelheim betont, dass im deutschen Titel »Unbehagen« und »Kultur« untrennbar miteinander verbunden seien. Wenn man in der modernen Welt lebe, fühle man sich – zumindest bis zu einem gewissen Grad – unwohl und unglücklich. Das sei unvermeidlich.

Freuds Standpunkt stimmt mit dem der Evolutionspsychologie vollständig überein. Wir haben uns entwickelt, damit wir in einer bestimmten Umgebung leben können, aber tatsächlich leben wir in einer anderen, und je schneller sich unsere Umgebung verändert, desto mehr bleibt unser Gehirn zurück und ist nicht mehr in der Lage, sich den neuen Anforderungen zu stellen und anzupassen. Mittlerweile verbringen wir sehr viel Lebenszeit in einer völlig neuen Umgebung: dem Cyberspace. Das Internet ist an sich nichts Schlechtes, aber ein Großteil des Unbehagens und des Unwohlseins ist offenbar darauf zurückzuführen, dass wir nur begrenzt in der Lage sind, uns schnell und in gesunder Weise anzupassen – das gilt insbesondere für die sozialen Medien. Psychische Erkrankungen, vor allem bei jungen Menschen, werden mit der Bildschirmzeit in Verbindung gebracht. Die bisherige Forschung ist mit erheblichen Problemen behaftet: schlecht definierte Variablen, kaum direkte Kausaldaten und eine selektive Darstellung, die kritische Argumente untermauern soll.³ Jährlich in den USA durchgeführte Umfragen unter mehr als einer Million junger Teilnehmer belegen jedoch einen plötzlichen Rückgang des psychischen Wohlbefindens (Selbstwertgefühl, Lebenszufriedenheit, Glück) nach 2012. Experten sind zu

dem Schluss gekommen, dass die plausibelste Erklärung für diesen Rückgang die rasche Verbreitung von Smartphones unter Jugendlichen ist.⁴ Es ist leicht, Kritiker des Internets als Technikfeinde oder Panikmacher abzustempeln, doch zählt zu diesen Kritikern auch Tim Berners-Lee – der Mann, der das Internet erfunden hat.⁵

Die durch Technologie über das Internet verbundene Menschheit funktioniere in einer dystopischen Art und Weise, sagt Berners-Lee.

Der erste Selbsthilfe-Bestseller trug den ebenso passenden wie vielsagenden Titel *Selbsthilfe*. Verfasst wurde er von Samuel Smiles und 1859 veröffentlicht, im selben Jahr wie Darwins *Über die Entstehung der Arten*. Seitdem ist die Selbsthilfeindustrie stetig gewachsen – und sie wächst immer weiter. Allein in Großbritannien stiegen die Verkäufe von Selbsthilfebüchern 2018 um 20 Prozent.⁶ Die Regale biegen sich unter der Last dieser Bücher. Viele bieten Denkanstöße, die aus alternativen kulturellen Perspektiven, den Werken berühmter Schriftsteller und historischer Persönlichkeiten, aus philosophischen Schulen oder der Populärpsychologie stammen. Andere fassen die Gedanken und Überlegungen prominenter Gurus zusammen. Bisweilen finden sich Anleitungen zur Selbsthilfe in unerwarteten Kontexten. Ein kürzlich erschienener und hochgelobter Bestseller wurde als Werk vermarktet, das dem Leser vermitteln sollte, wie sich durch Hacken, Stapeln und Trocknen von Holz ein tieferes Verständnis für das Leben erlangen lässt. In dem Buch entdeckten die Rezensenten (wahrscheinlich entgegen der Absicht des Autors) Wegweiser zu Transzendenz und Wohlbefinden. Offensichtlich sind die Menschen verzweifelt auf der Suche nach Antworten. Charismatische Persönlichkeiten können zwar beru-

higend wirken und inspirierende Slogans die Stimmung heben oder für Motivation sorgen, doch die positiven Auswirkungen solcher Behelfe sind in der Regel kurzlebig. Der erneute Abgleich mit der Realität wird von der schmerzlichen Erkenntnis begleitet, dass sich im Grunde nichts geändert hat. Wenn wir mitten in der Nacht erwachen und in die Dunkelheit starren, lasten die existenziellen Gegebenheiten immer noch schwer auf uns.

Das Level an frenetischer Aktivität, das für das moderne Leben kennzeichnend ist, lässt vermuten, dass sich viele Menschen auf einer ständigen und erfolglosen Suche befinden. Wir eilen von einer Sache zur nächsten, scheinbar gefangen in endlosen Schleifen von Befriedigung und Frustration: Geld, Diäten, Kosmetika, soziale Medien, Autos, Spiele, Smartphones – Trends, Moden, Marotten. Sind all diese Dinge Ersatz für etwas Wesentlicheres, etwas Unsichtbares, aber dennoch Reales und Erreichbares – oder sind sie einfach nur Ablenkungen, ein Mittel, um Gefühle der Leere zu vermeiden, die uns sonst überwältigen würden?

Wenn wir uns große Fragen stellen, wollen wir Antworten mit glaubwürdigen Begründungen, Antworten, die aus einem kohärenten intellektuellen Rahmen hervorgehen oder durch Beobachtung bestätigt werden können.

Freud und die Post-Freudianer haben das Unglücklichsein hinterfragt und auf der Suche nach den Ursachen den menschlichen Geist erforscht. Religiöse Dogmen und philosophische Abstraktionen lehnten sie ab und entwickelten ihre Theorien stattdessen auf der Basis zahlreicher und systematischer Studien. Sie begriffen, dass menschliche Fragen nach menschlichen Antworten verlangen und dass es ohne ein Verständnis des menschlichen Daseins keine Antworten gibt.

Seit über hundert Jahren entwickeln und verfeinern Psychotherapeuten Modelle des menschlichen Geistes. Ihre Bemühungen zielten und zielen darauf ab, psychische Notlagen zu lindern und Menschen zu helfen, die bessere Lebensentscheidungen treffen wollen. Gemeinsam haben sie ein umfangreiches Werk geschaffen, das Freuds hochgesteckten Zielen für die Psychoanalyse treu geblieben ist – seiner Hoffnung, dass die Psychoanalyse eines Tages nicht nur als medizinisches Teilgebiet anerkannt würde, sondern vielmehr als allgemeiner Bezugsrahmen, als etwas, das über die Behandlung psychischer Erkrankungen hinaus relevant und anwendbar ist.

Wenn Psychotherapeuten einen Menschen betrachten, sehen sie ein ganz anderes Geschöpf als beispielsweise ein Philosoph oder ein Geistlicher. Bestimmten Aspekten der menschlichen Erfahrung, die für andere Disziplinen trivial, irrelevant oder abstoßend erscheinen, wird von Psychotherapeuten oft eine besondere Bedeutung beigemessen. Freud war bereit, sich mit Aspekten des Menschseins zu befassen, die man vor seiner Zeit kaum beachtet hatte, beispielsweise dem Bewusstsein für die eigene Verdauung, frühen Erinnerungen, primitiven Trieben oder unserer Neigung, Witze zu erzählen. Die Psychotherapie hatte in dieser Hinsicht vergleichsweise geringe Berührungängste. Sie widerstand der Verherrlichung der *Conditio humana* und akzeptierte stets die derben Realitäten der Körperlichkeit.

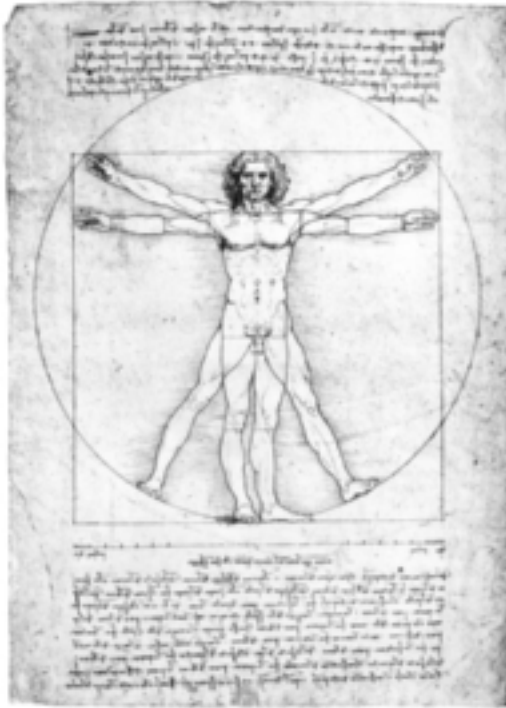
Leonardo da Vincis berühmte Federzeichnung, mit der er die Proportionen des menschlichen Körpers nach Maßgabe des römischen Baumeisters Vitruv darstellte, wird häufig reproduziert, um die Macht des menschlichen Intellekts und die Vorrangstellung des Menschen zu unterstreichen. Die Symmetrien und die mathematische Perfektion der menschlichen

Gestalt werden als Zeichen unserer kosmologischen Bedeutung interpretiert. Freud und andere große Persönlichkeiten der Psychotherapie stellen die vitruvianische Sonderstellung des Menschen infrage. Sie bremsen unsere narzisstischen Anwendungen und raten uns, uns selbst so zu sehen, wie wir wirklich sind, weder im Mittelpunkt des Geschehens noch durch eine ausladende Symbolik hervorgehoben.

Die menschliche Natur wurde durch das Zusammenspiel evolutionärer Gegebenheiten geprägt. Wir haben identische Nervensysteme, erleben alle dieselben grundlegenden Emotionen und werden von denselben »Trieben« gesteuert. Genetiker erinnern uns häufig daran, dass unsere DNA zu 96 Prozent mit der von Schimpansen übereinstimmt. Wenn wir schon so eng mit unseren tierischen Vettern verwandt sind, dann können die wesentlichen Unterschiede, die uns voneinander abgrenzen, in der Tat nur sehr gering sein. Selbst zwischen Menschen aus weit entfernten Teilen der Welt gibt es mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede, und wenn Menschen im selben Kulturkreis aufwachsen, gleichen sich ihre Bedürfnisse, Wünsche und Träume.

Wie wir leben wollen, ist höchst individuell, und was für einen Menschen richtig ist, kann für einen anderen falsch sein. Schmerz ist jedoch immer schmerzhaft, und Freude ist immer angenehm. Wir können aus unterschiedlichen Gründen unzufrieden sein, aber die Qualität dieser Unzufriedenheit, ihre gefühlte Essenz, ist eine verlässliche Konstante.

Wenn wir also alle mit denselben Lebensproblemen zu kämpfen haben, warum ziehen wir dann so selten die Psychotherapie als Ideenfundus zurate? Die unverständliche Nomenklatur ist ein Hindernis. Streitigkeiten zwischen den Psychotherapieschulen sind ein weiteres. Die Psychotherapie wird



außerdem der intellektuellen Verarmung, der Absurdität und der Scharlatanerie bezichtigt. Als Alfred Adler, einer der frühen Weggefährten Freuds, dafür verspottet wurde, dass er Gedanken vertrat, die eigentlich nur dem gesunden Menschenverstand entsprachen, entgegnete er: »Und was ist falsch am gesunden Menschenverstand?« Wenn die aus der Psychotherapie abgeleiteten Lebensempfehlungen bisweilen recht einfach sind und mit der Lebenserfahrung in Einklang stehen, dann ist das sicher wünschenswert.

Der Vorwurf der Absurdität wird meist im Zusammenhang mit der Psychoanalyse erhoben. Freuds Theorie der psychosexuellen Entwicklung etwa, die von frühreifen sexuellen Ge-

fühlen und inzestuösen Trieben ausgeht, hat von Anfang an für Entrüstung gesorgt. Dennoch hat Freuds Theorie in den letzten dreißig Jahren zumindest teilweise eine Untermauerung durch mehrere seriöse Quellen erfahren, vor allem durch die Neurowissenschaften und die Evolutionsbiologie, und viele bedeutende Wissenschaftler haben ganz allgemein ihre Bewunderung für Freuds Errungenschaften zum Ausdruck gebracht. In seinem 2012 erschienenen Buch *Das Zeitalter der Erkenntnis* schrieb Eric Kandel (der für seine »Entdeckungen betreffend der Signalübertragung im Nervensystem« im Jahr 2000 den Nobelpreis erhielt), dass »[...] Freuds Theorie des Geistes nach allgemeiner Überzeugung das moderne Denken einen gewaltigen Schritt nach vorn gebracht hat. Trotz ihres offensichtlichen Mankos, nicht empirisch zu sein, ist sie auch nach einem Jahrhundert immer noch die vielleicht einflussreichste und kohärenteste Theorie geistiger Aktivität, die uns zur Verfügung steht.« In den 1990er Jahren entstand eine neue Disziplin, die Neuropsychanalyse, die sich mit den biologischen Grundlagen der Freud'schen Konzepte befasst. Inzwischen gibt es eine Internationale Gesellschaft für Neuropsychanalyse, die sogar eine eigene wissenschaftliche Zeitschrift herausgibt.

Leider waren viele große Denker der Psychotherapie außerordentlich schlechte Vorbilder. Persönlichkeiten wie Otto Gross und Wilhelm Reich beendeten ihr Leben auf unrühmliche Weise – Ersterer mittellos, Letzterer in einem Zuchthaus. Über das unorthodoxe Verhalten von Helden der Gegenkultur wie Fritz Perls und R. D. Laing kursieren zahlreiche unerfreuliche Geschichten. Angesichts ihres fragwürdigen Benehmens ist man versucht, ihre Theorien vorschnell als nutzlos zu verwerfen. Viele dieser Persönlichkeiten waren jedoch nicht

nur Pioniere, sondern auch Opfer ihrer eigenen Forschungen und Erfolge. Sie überprüften ihre Theorien, indem sie mit alternativen Lebensformen und veränderten Bewusstseinszuständen experimentierten; sie folgten ihren Patienten in den Wahnsinn; sie waren wie Entdecker, die sich ins Unbekannte wagten. Zwangsläufig zahlten einige von ihnen dafür einen sehr hohen Preis. Gross und Reich bezahlten mit ihrem Verstand.

Die Psychotherapie als Quelle von Lebenslehren ist am besten als Gesamtheit zu verstehen. Die Kritik an Adler war nicht ganz unberechtigt. Bestimmte psychotherapeutische Ansätze erscheinen, aus ihrem Kontext herausgelöst, vereinfachend oder sogar banal. Andere hingegen wirken weit hergeholt. Wenn man jedoch einen Schritt zurücktritt, um das Gesamtbild zu betrachten, wenn man die Psychotherapie nicht als Gruppe konkurrierender Schulen, sondern als eine einzige Tradition sieht, dann bekommt man ein Gefühl dafür, wie viel erforderlich ist, um Erfüllung zu erreichen. Die Dimension der Aufgabe ist beängstigend, denn unsere Bedürfnisse sind zahlreich und komplex. Wir haben das Bedürfnis, zu sprechen und verstanden zu werden, wir brauchen ein einheitliches Selbstempfinden, wollen Erkenntnisse gewinnen, geliebt werden, uns sicher fühlen, biologische Bedürfnisse befriedigen, innere Konflikte lösen, wollen akzeptiert werden, Unglück überwinden, ein Ziel haben, einen Sinn finden und unsere eigene Sterblichkeit akzeptieren. So gesehen ist es keineswegs verwunderlich, dass so viele Menschen unglücklich und unzufrieden sind.

Das Leben ist eine lebenslange Aufgabe. Die Ziele der Psychotherapie unterscheiden sich nicht so sehr von den Zielen des täglichen Lebens. Menschen wollen glücklich sein und

Ergebnisse optimieren. Die Psychotherapie lehnt schnelle Lösungen strikt ab. Die Probleme des Lebens lassen sich nicht einfach durch eine positive Einstellung, das Aufsagen von Mottos oder Holzhacken lösen. Erfüllung ist eine gewaltige Herausforderung, die von einer unüberschaubaren Zahl von Prozessen und Zufällen abhängt. Deshalb ist es notwendig, Prioritäten zu setzen. Wo soll man anfangen? Meiner Meinung nach hat die Psychotherapie, im Sinne einer geistig-intellektuellen Tradition, genau das erreicht. Sie hat erkannt, was wichtig ist. Die wichtigsten Persönlichkeiten der Psychotherapie, ihre größten Denker, haben jeden Arbeitstag ihres Lebens damit verbracht, sich mit den Problemen der menschlichen Existenz in ihren intensivsten und erschütterndsten Formen auseinanderzusetzen. Die Psychotherapie ist realitätsbezogen, unbeirrt und pragmatisch. Sie stellt Fragen, die für das Leben bewusster, körperlicher Wesen, deren Psyche durch die Evolution, die eigene Kindheit und den gesellschaftlichen Kontext geprägt wurde, besonders relevant sind. Sie vermeidet stereotype Antworten und lehrt uns, dass eine gut aufgebaute und präzise gestellte Frage fast immer zielführender ist als ein Brocken überlieferter Weisheit.

Meine Ausbildung zum klinischen Psychotherapeuten absolvierte ich am damaligen Institute of Psychiatry (heute Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience) in London. Es handelte sich im Wesentlichen um eine Forschungseinrichtung, die den Bethlem Royal and Maudsley Hospitals angegliedert war. Bethlem, eine Kurzform von Bethlehem, bildet den etymologischen Ursprung des englischen Wortes »bedlam«, das gemeinhin für Wahnsinn, Aufruhr und Chaos verwendet wird. Das Bethlem Hospital wurde zwar schon 1247