



Propriety of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.

Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Veröffentlichungen – auch von Teilen – bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.

Ancane_G_2014

Selbstachtung, Abhängigkeit und Freiheit in Lettland aus ärztlicher Sicht

Gunta Ancāne

„Selbstachtung, Abhängigkeit und Freiheit in Lettland aus ärztlicher Sicht,“ in: Fromm Forum (Deutsche Ausgabe – ISBN 1437-0956), 18 / 2014, Tuebingen (Selbstverlag), pp. 23-25.

Copyright © 2014 by Associate Prof. Dr. med. Gunta Ancāne, Leiterin des Lehrstuhls und der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Riga Stradins Universität, 23 Kapseļu Str., RIGA, LV-1046 / LATVIA; E-Mail: Gunta.Ancane[at-symbol]rsu.lv.

Ich bedanke mich bei Professor Igors Šuvajevs und bei der Internationalen Erich-Fromm-Gesellschaft und Dr. Rainer Funk persönlich für die Einladung zur internationalen Konferenz „Freiheit und Freiheiten – Möglichkeiten und Gefahren“.

Wie in Deutschland so gibt es auch in Lettland das Grundfach „Psychosomatische Medizin und Psychotherapie“; in Österreich ist die Psychosomatische Medizin ein Nebenfach. Mehrere europäische Länder haben das Interesse geäußert, ein solches Grundfach einzurichten. Als Grundlage dient der von der Weltgesundheitsorganisation entwickelte bio-psycho-soziale Zugang zu Patienten. Diese kennt drei krankmachende Faktorengruppen: physische, emotionale (psychische) und soziale Ursachen.

Ebenso wie die physischen, müssen auch die emotionalen Krankheitsursachen diagnostiziert und behandelt werden. Der Facharzt auf diesem Gebiet erforscht nicht nur den physischen, sondern auch den emotionalen Zustand des Patienten. Emotionen, Gefühle, Affekte, bewusste und unbewusste Erlebnisse stehen deshalb im Zentrum seiner Aufmerksamkeit. Dabei ist die Erkenntnis wichtig, dass der Einfluss von Emotionen und Gefühlen auf die physische Gesundheit durch das physische Wesen der Emotionen bestimmt ist – also durch physikalische und biochemische Vorgänge. Jede Emotion beteiligt sich an den physiologischen Vorgängen im Organismus mit ihrer biochemischen Konsistenz und beeinflusst das Funktionieren des ganzen Organismus und seinen Gesamtzustand.

Werfen wir einen Blick auf die semantischen Komponenten und auf die Etymologie des lettischen Wortes für Gesundheit – „veselība“. Mit der Bedeutungskomponente „vesel“ = „ganz“ wird auf ein integriertes, nicht beeinträchtigtes funktionsfähiges Ganzes hingewiesen. Diese Wortbedeutung zeugt von einem tiefen Verständnis des lettischen Volkes für das Gesundheitsphänomen. Janina Kursite, eine Professorin für Philologie, macht auf den russischen und altpreußischen Einfluss der Wurzel „ves“ aufmerksam, die soviel wie „freudig, fröhlich“ bedeutet. So ist die Gesundheit für Letten auch Lebensfreude. Auf diese Art und Weise stimmt der Sinn der lettischen Bezeichnung „veselība“ mit der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation – Gesundheit ist physischer, emotionaler und sozialer Wohlstand – überein. Fehlt einer der drei Aspekte des Wohlbefindens, dann fühlt sich der Mensch krank.

Die tägliche Arbeit mit Patienten bringt den Arzt und die Ärztin mit der Zeit dazu, sensibel zu werden für die in einer Gesellschaft typischen Merkmale, für ihre Werte und lei-



tenden Emotionen, sowie für die Art zu denken und zu handeln. Das Ziel meines Referats ist deshalb, die Frage der Freiheit des Individuums und der Gesellschaft unter dem Aspekt der Wechselwirkung der psychischen Gesundheit aus ärztlicher Sicht zu betrachten.

Es ist bemerkenswert, dass es im Lettischen und Deutschen nur ein Wort für die Bezeichnung der Freiheit gibt (deutsch: „Freiheit“, lettisch: „briviba“). Das Englische unterscheidet zwischen „freedom“ und „liberty“ (wie dies auch im Titel dieser Tagung ersichtlich ist), kennt also eine größere Variationsbreite, die betont, dass die Frage der Freiheit nicht nur eine Frage der äußeren Unabhängigkeit, sondern auch des emotionalen und kognitiven Zustandes ist. Die Wörter „freedom“ und „liberty“ enthalten auch die semantische Nuance des Privilegiertseins. Die Freiheit, unabhängig zu sein, ist also ein Privileg.

Die Letten sind ein Volk, das sich über eine längere Zeitperiode vorwiegend mit den Fragen des Überlebens statt mit der Qualität des Lebens beschäftigen musste. Das hat emotionale, physische, soziale, politische, ökonomische, geographische Gründe, aber auch Konsequenzen.

Ich würde gerne auch die Bedeutung der psychischen Gesundheit aus ärztlicher Sicht hervorheben. Deren wichtigste Merkmale sind Gefühle der Selbstachtung und des Selbstwerts. Störungen des Selbstwertgefühls liegt meist ein Mangel an sicherer, emotional und sozial unterstützender Umgebung in der Anfangsphase der Persönlichkeitsentwicklung zu Grunde. Bestimmten Gefühle der Unsicherheit, der Bedrohung und der Beschämung diese Phase, dann wirken sich diese deformierend auf die sich entwickelnde Persönlichkeit aus.

Bedrohungen gab es im Gesamt der sozialen Vorgänge, aber auch im privaten Raum der emotionalen Atmosphäre in der Familie. Gefühle der Bedrohung prägten das historische Gedächtnis insgesamt, aber auch die individuellen Entwicklungsbesonderheiten.

In gesellschaftlicher Perspektive ist die individuelle Bedrohung von der Unfähigkeit der Väter und der Großväter geprägt, die nicht im Stande waren, ihre Freiheit und Unabhängigkeit zu bewahren und die deshalb die Vorherrschaft fremdsprachiger Eroberer über die eigenen Leute zugelassen haben. Diese Tatsache ist von großer Bedeutung. Sie schuf das Gefühl, dass mein Vater nicht stark und potent genug ist, um mich zu beschützen und ein „König“ zu sein, wie dies bei anderen Völkern möglich ist. Weil das Identifikationsobjekt schwach und unfähig ist, kommt es beim Prozess der Identitätsbildung zu gravierenden Störungen. Die historische Wirklichkeit zeugt vom Mangel eines starken und weisen „Vaters“, an den man sich in der Not wenden kann. Die realen historischen Persönlichkeiten, zu denen der Lette ging, waren Vertreter anderer Nationen mit anderen Sprachen; mit ihnen in der eigenen Sprache zu sprechen, war unmöglich. Sie waren Fremde. So hat sich ins Unterbewusstsein ein die psychischen Funktionen schwächendes Minderwertigkeitsgefühl eingepflanzt: Andere Völker können etwas, wir aber können nichts.

So kam es zu einer Persönlichkeitsbildung, bei der man sich selbst und das Zugehörigkeitsgefühl zum eigenen Volk gering schätzte. Das erklärt die historische Tatsache, dass mit der Verbesserung der eigenen wirtschaftlichen Situation im 19. Jahrhundert viele Letten ihre Familiennamen germanisieren wollten, von Stabiņš zu Stabing, von Kārklīņš zu Karkling usw. Die eigene Herkunft wurde verneint. Man sollte zu dem ande-



ren Volk gehören, um dadurch ein größeres Sicherheits-, Selbstachtungs- und Selbstwertgefühl zu gewinnen.

Im individuellen Bereich wurde der Einzelne durch die lettischen Erziehungstraditionen bedroht. Lange Zeit waren die Letten bemüht, bei eigenen Kindern das Gefühl der Angst, Scham und Schuld zu kultivieren. Das geschah ganz bewusst, denn sie erzogen zum Dienen für sich und für andere Menschen; für einen guten Diener aber ist Gehorsamkeit ein hoher Wert. Das galt aber auch unbewusst: In der Kommunikation mit den Kindern spielten auch die eigenen, mit der Zeit angehäuften schweren Gefühle mit; man suchte nach Rechtfertigungen und sprach Verhaltensformen des Gehorsams einen ethischen Wert zu.

Ich wage zu behaupten, dass Eltern, die selber keine Herren und Befehlshaber über das eigene Leben sind, die eigenen Kinder auch nicht zu solchen erziehen können. Dies gilt verstärkt, wenn die überwiegende Mehrheit einer Gesellschaft dazu nicht fähig ist. Es hat die Eltern relativ wenig interessiert, ob das Kind fröhlich ist; wichtig war ihnen nur, ob das Kind „einen Nutzen bringen wird“ und ob es leicht lenkbar und kontrollierbar ist, d.h. ob es bereit ist, Angst zu haben, sich zu schämen, sich schuldig zu fühlen, mit einem Wort – ob es gehorsam ist. Was die Eltern aber verstanden haben (und gleichzeitig auch nicht verstanden haben), war, dass sie mit einer Erziehung zum Gehorsam gegenüber den Eltern, die keinen Widerspruch erlaubten, eine Persönlichkeit heranzogen, die auch anderen gegenüber bedingungslos gehorsam war.

Der Mensch ist von der Natur her zur Zusammenarbeit, zu Beziehungen veranlagt. Kommt es aber zu einem Übermaß von schmerzhaften Gefühlen (etwa bei beschuldigen, kritisierenden und abweisenden Eltern), dann führen diese zu einer Beeinträchtigung psychischer oder physischer Gesundheit, hervorgerufen durch eine Reihe unerträglicher Gefühle. Über die bereits angesprochenen Gefühle von Angst, Scham und Schuld müssen noch Hilflosigkeit, Wut und auch Hass erwähnt werden. Die Kombination der letztgenannten Gefühle – eine ohnmächtige Wut – hat besonders schädliche und zerstörerische Auswirkungen, weil die Wut angesichts der Hilflosigkeit gegen sich selbst gewendet wird, was sich in einer breiten Skala von krankhaften Äußerungen zeigen kann. An deren einem Ende steht die klinische Depression mit einer nur schwer zu korrigierenden Überzeugung von eigener Schlechtigkeit und Minderwertigkeit sowie Panikattacken mit den charakteristischen psychosomatischen Erscheinungen; am anderen Ende der Skala stehen chronische, vorwiegend somatische Erkrankungen. Eine weitere Folge ist die Entstehung von chronischen Gefühlen der Unsicherheit, der Angst und des Bedrohtseins.

Eine typische Äußerung des Bedrohtseins ist die Angst, dass plötzlich etwas über die Person des Menschen bekannt wird, was Scham oder Schuld hervorrufen wird. Die Angst vor Schuldgefühlen oder gar der Eintritt einer solche Schuldgefühle auslösenden Situation sind oft Themen in der klinischen Praxis, aber auch im Alltag. Die Angst vor Scham- oder Schuldgefühlen im Alltag tritt oft als Gefühl der Unsicherheit auf: Man traut sich nicht, seine eigene Persönlichkeit zu zeigen oder auf seinem Anderssein gegenüber den Anderen zu bestehen. Oft können solche Menschen anderen nicht in die Augen schauen, eine eigene Meinung äußern und sind sich unsicher, ob sie überhaupt eine eigene Meinung haben dürfen.

Unlängst beobachtete ich, wie eine Mutter ihr kaum einjähriges Kind fragte: „Kaufen wir



das Würstchen oder nicht?“ Das Kind ist ja zu klein, um eine wirkliche Antwort zu geben und zu helfen, die richtige Wahl zu treffen. Das Beispiel zeigt aber das Bedürfnis der Mutter, eine Erlaubnis für die geplante Handlung von einer anderen Person zu erlangen.

Ein anderes Beispiel: Wenn ein Kommentator im Radio seine Meinung mit dem Satz relativiert, „Das ist nur meine persönliche oder subjektive Meinung“, dann ist der Zusatz „nur“ überflüssig, denn eine Meinung ist immer eine persönliche Meinung. Wovor also hat er Angst? Warum will er ausweichen und seine Meinung mit Hilfe des Wortes „nur“ abwerten?

Noch immer ist es alltäglich, dass man sagt: „Was werden die Anderen sagen, wenn ich tue, was ich will?“ Rational gesehen kann die Meinung der Anderen kein entscheidendes Argument bei einer persönlichen Entscheidung sein. Jeder kennt Menschen, die ihm gefühlsmäßig wichtig sind und die die eigene Entscheidung beeinflussen können. Und doch darf das von Anderen Gesagte nicht handlungsbestimmend sein.

Im klinischen Alltag hört man immer wieder: „Ich kann doch nicht einfach das machen, was ich will; ich muss auch bedenken, wie sich die anderen Menschen fühlen werden, etwa wenn mich die Eltern zum Familienabendessen einladen und ich mich verweigere, der Einladung Folge zu leisten, weil ich mit Freunden feiern gehen will.“ Für den psychisch gesunden Menschen mit einem guten Selbstwertgefühl werden die Gefühle der Eltern genauso wichtig sein wie die eigenen. Ist er psychisch nicht gesund, dann zeigen sich oft große Ängste, beschämt und beschuldigt zu werden. Sie führen dazu, dass man den eigenen Wünschen und Gefühlen keinen Raum gibt und die Einladung der Eltern annimmt, obwohl man keinen Wunsch spürt, ihrer Einladung zu folgen. So meidet man die Vorwürfe der Eltern. Der Preis aber, den man dafür zahlt, ist hoch. Vor allem kostet es die eigene Freiheit.

Im vorgenannten Beispiel führen pathologische Schuld- und Schamgefühle dazu, die eigenen Ziele und Wünsche zu verdrängen. Wie immer auch die Rationalisierungen lauten werden, solche Menschen sind unfähig, selbst aktiv zu handeln. Sie sind auch nicht fähig, sich selbst zu verteidigen. Äußerlich scheinen diese Menschen still und unauffällig, manchmal auch aktiv und energisch, doch ihre Aktivität hat eine destruktive Qualität, die sich in einer Beunruhigung und Besorgtheit äußert.

Bei einer psychodynamischen Betrachtung lassen sich zwei andere Probleme im Leben dieser Menschen nennen, die mit der eben aufgezeigten Pathologie einhergehen: Zum einen sind solche Menschen unfähig, Verantwortung für ihr eigenes Leben, ihre eigenen Gedanken, ihre eigenen Entscheidungen usw. zu übernehmen; zum anderen zeichnen sie sich dadurch aus, dass sie sich und andere unablässig beschuldigen müssen.

Die Weigerung, Verantwortung zu übernehmen, verweist auf eine innere Unfreiheit und auf eine wechselseitige Verursachung. Denn in diesem Fall begründet sich die Unfreiheit durch die Abhängigkeit von der Bewertung durch andere. Da das Selbstwertgefühl am Boden liegt und es auch nicht möglich ist, sich seinen Wert selbst zuzuschreiben, muss man sich bemühen, diese gute Bewertung von anderen zu bekommen. Indem man keine Verantwortung zu übernehmen bereit ist, verringert sich auch die Wahrscheinlichkeit, beschuldigt und kritisiert zu werden. Der Mensch wird zum idealen Erfüller der Wünsche der anderen, zu deren Diener. Er lebt nach der Devise: „Sagt, was ich



tun muss, und ich werde es erfüllen.“ Er erweist sich als ein hervorragender Diener, der aber unfähig ist, sein eigenes Leben selbst zu bestimmen und zu steuern.

Je länger jemand sich zum Erfüllungsgehilfen der Wünsche eines anderen macht, desto häufiger wird es auch Situationen geben, in denen er den Befehlshabern Schuld geben muss – weil ihre Befehle nicht perfekt sind, weil sie unbesonnen, unvollkommen oder gar unausführbar sind. Immer aber sind an seinem misslungenen Leben andere Menschen schuld, jene nämlich, die ihn befehligen. So verwandelt er sich in einen Beschuldiger, er nörgelt ständig herum und ist mit jedem und allem unzufrieden.

Solche Menschen versuchen also einerseits, mit viel Aufwand ständig ihr Tun zu rechtfertigen, andererseits beschuldigen sie andere Menschen. Auf diese Weise sind sie aber immer mit ihren eigenen bedrängenden inneren Gefühlen beschäftigt. In deren Mittelpunkt steht die Angst vor Scham- und Schuldgefühlen, weil sie unfähig sind, ein adäquates und gesundes Leben zu führen, sich neuen Situationen stellen und diese auch lösen zu können. Faktisch endet hier die Persönlichkeitsentwicklung. Man gesteht sich zwar ein, „dass man Komplexe hat, aber wer hat sie nicht“ – und versucht, sich für den Rest seines Lebens damit abzufinden. Relativ wenige stellen angesichts der Erkrankung die Frage, wie man sich von diesen Persönlichkeitsstörungen befreien kann. Eine der Möglichkeiten wäre, nach einer somatischen Erkrankung auf den Hausarzt zu hören.

Eine der häufigsten Fluchten vor der Freiheit ist „die Flucht in die Krankheit“, die ein guter Verbündeter bei der Verweigerung von Verantwortung ist. In der Medizin spricht man von einem primären und einem sekundären Krankheitsgewinn. Der primäre Gewinn ist unbewusst, aber deutlich spürbar. Der sekundäre Gewinn ist bewusst und äußert sich meistens in interpersonalen Beziehungen. Der „kranke“ Mensch darf größere Rechte einfordern und muss eine Reihe von Pflichten nicht wahrnehmen, die er als Gesunder „gerne getan hätte“.

Freilich benutzen nicht alle Menschen, die somatisch erkranken, die Krankheit als Flucht. Bei reifer Persönlichkeit und bei psychischer Gesundheit kann die Krankheit als posttraumatischer Wachstumsfaktor („posttraumatic growth“) fungieren.

Die Fähigkeit der reifen Persönlichkeit, Verantwortung zu übernehmen, und die Freiheit sind eng miteinander verbunden. Die antiken Philosophen erinnern uns bereits daran, dass es Verantwortung nur bei einem freien Menschen geben kann – bei einem Menschen, der frei Entscheidungen treffen kann und also die Wahlfreiheit hat. Es geht um die Freiheit, denken und kritisch auswerten zu können und dann eine wohl überlegte Entscheidung zu fällen, für die man die Verantwortung übernehmen kann. Für das erfolgreiche Funktionieren der Gesellschaft braucht man also eine große Anzahl von wirklich freien Menschen.

Das Leben ist für keinen Menschen leicht. Es beinhaltet ständige Selbstentwicklung, Selbstvervollkommnung, Erwerb von neuen Kenntnissen und Kompetenzen und erfordert gute Gesundheit, vor allem psychische Gesundheit.

Oberflächlich und aus der Sicht des Verbrauchers gesehen, ist es einfacher, ein unfreier Mensch zu sein – Aufgaben zu bekommen, sie mit Freude oder auch unwillig zu erfüllen, nicht zu viel nachzudenken und zu zweifeln und keine Verantwortung zu übernehmen. Geht es aber um den Sinn und Wert des menschlichen Lebens, dann bezahlt



Propriety of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.

Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Veröffentlichungen – auch von Teilen – bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.

man dafür einen hohen Preis: Im Blick auf den Einzelnen kommt es etwa zu physischen Erkrankungen, zu Traumata, Suchterkrankungen und auf gesellschaftlicher Ebene zu Stagnation und Destruktion usw.

Egal, auf welche Weise man sich weigert, Verantwortung zu übernehmen, sie stellt immer eine Flucht vor der Freiheit dar und führt zu Abhängigkeit – und zwar sowohl äußerer als auch innerer, persönlicher und existenzieller Abhängigkeit. Die historische Erfahrung zeigt, dass individuelle und gesellschaftliche Freiheit und Unabhängigkeit eng miteinander verknüpft sind.