

Peter Lauster

# Das Lauster Lebensbuch

Gedanken zur Selbstentfaltung



## Vorwort

Die Textauswahl, die diesem Sammelband zugrunde liegt, habe ich aus meinen bisherigen Büchern getroffen. Dabei wurden einzelne mit neuen Überschriften versehen, während außer kleinen Streichungen keine Änderungen vorgenommen wurden.\* Ich wählte Themenbereiche aus, die mir wichtig sind, um die Wege zu mehr seelischer Gesundheit aufzuzeigen.

Die Arbeit an dieser Anthologie stimmte mich nachdenklich und auch etwas melancholisch. Das zwischenmenschliche Klima in unserer Gesellschaft hat sich in den vergangenen zwanzig Jahren leider nicht verbessert, sondern eher verschlechtert. Kälte und Lieblosigkeit (die Krankheit unserer Gesellschaft) nehmen ständig zu, Alkoholismus, Drogenprobleme, Tablettensucht und psychosomatische Erkrankungen steigen jährlich. In diese Statistik konnte ich also nicht eingreifen, konnte sie weder bremsen noch gar umkehren.

Dennoch besteht kein Grund zur Resignation in der Fortsetzung meiner Arbeit. Wenn ich auch nur einigen Menschen mit dieser »Aufhellungsarbeit« für ihr individuelles Leben in einer Lebenskrise etwas geben konnte -und wenn es auch nur einige Stunden der Meditation waren -, dann ist das sinnvoll und gut. Ich schreibe für diesen Menschen und gebe ihm Impulse in der Stille und der Entspannung einiger Lesestunden. Bücher sind allerdings keine Psychotherapie, wollen keine Psychotherapie ersetzen - das habe ich immer deutlich gemacht. Bücher können eine solche Therapie höchstens begleiten, wie ich aus Kollegenbriefen weiß, die mitunter einem Patienten auch ein Buch in die Hand geben.

Keines meiner Bücher schrieb ich für Menschen, welche unter schweren psychischen Erkrankungen

leiden, wie etwa Depressionen, Alkoholismus, Drogensucht, Zwangsneurose, für Menschen, die unter einer Perversion leiden, große Ängste (Phobien) oder Wahnvorstellungen haben, oder für die, die gar unter einer Psychose, wie beispielsweise der Schizophrenie, leiden. Solche seelisch-geistigen Erkrankungen bedürfen selbstverständlich der Behandlung in der Praxis eines Psychotherapeuten oder Nervenarztes.

Ich richte mich vielmehr an die im Grunde Gesunden, die »Normalen«, die im Alltag aber manchmal innehalten und sich fragen: Was ist der Sinn meines Lebens? Wie kann ich gelassener werden? Was ist eigentlich Liebe? Bin ich selbst ein liebender Mensch? Wie stark bin ich fremdbestimmt und manipuliert? Kann ich für meine Selbstfindung und Selbstentfaltung mehr tun? Wie kann ich in meinem Leben zu mehr Meditation gelangen? Bin ich zum Kern meiner Individualität vorgedrungen? Oder bin ich Sklave meines Über-Ich, der Gesellschaft und ihrer Normen? Lebe ich authentisch? Oder »spiele« ich eine Rolle? Bin ich gar manipuliert von Regeln und Denkmustern? Kann ich ein selbstorientiertes, freieres und selbstbestimmteres Leben mit mehr Liebe und Befreiung meiner Gefühle leben? Das sind Fragen, die sich jeder irgendwann in seinem Leben stellt; und es bedarf nicht erst einer Erkrankung, um sich mit ihnen zu beschäftigen. Für diese »normalen« Menschen in unserer konfliktreichen Gesellschaft, die sich dem Stress des Alltags aussetzen, die im Beruf mit vielen verschiedenen Menschen zusammenkommen, die sie sich nicht ausgesucht haben, die eine Ehe führen, Kinder erziehen, mit Problemen während dieser Erziehung konfrontiert werden, Freundschaften schließen und deren Problematik erleben, die ganz normale Sorgen haben, die sich verwirklichen wollen in einem Hobby, die arbeiten, sich manchmal über-

arbeiten, um dann abends ausgelaugt fernzusehen - für alle die schreibe ich.

Buchhandlungen und Verlage haben für ihre Themenabteilungen verschiedene Begriffe wie Unterhaltung, Politik, Zeitgeist, Pädagogik, Geschichte, Psychologie und auch Lebenshilfe geprägt. Ich mag allerdings den Oberbegriff »Lebenshilfe«, unter dem meine Bücher in den Buchhandlungen oft zu finden sind, überhaupt nicht. Natürlich kann ich es nicht verhindern, wenn sie unter diesem Schlagwort in den Regalen stehen. Dennoch - und diese Anmerkung sei erlaubt- sähe ich es lieber, wenn sie unter dem Etikett »Meditation«, vielleicht auch »Literatur zum Innehalten« zu finden wären.

Seit zwei Jahrzehnten habe ich stets die eine Absicht verfolgt: Menschen seelisch freier und liebesfähiger zu machen. Oder anders ausgedrückt: Ich möchte sie anregen und ermutigen, individueller, emotionaler und damit authentischer zu sein. Deshalb schreibe ich meine Bücher nicht, wie etwa meine großen Vorgänger S. Freud, A. Adler oder C. G. Jung, für die Fachwelt, sondern wende mich ganz direkt an die große Allgemeinheit. Ich schreibe auch nicht, wie sie es getan haben, um eine akademische Anerkennung der Seelenforschung zu erreichen (denn die ist ja mittlerweile erreicht), sondern um das Erreichte an alle Interessierten weiterzugeben.

Die Psychologie sollte nicht nur eine Wissenschaft für die Elite in den Hochschulen und der Forschung sein, denn sie sollte (wie jede Wissenschaft) vor allem im Dienste der Menschen stehen: Sie hat etwas zu geben. Ich wende mich deshalb ohne Umwege direkt an diejenigen, für die diese Wissenschaft Anfang dieses Jahrhunderts begründet wurde. Darin sehe ich meine Aufgabe als Autor, und ich bin mir deshalb nicht zu fein dazu, mich klar und deutlich auszudrücken, um verstanden zu werden, gerade von

der Mehrzahl der Menschen, für die eine elitär-akademische Sprache eine unnötige Barriere darstellen würde. Verständliche Formulierung ist daher auch eine Form der Höflichkeit, der Wertschätzung, der Zuneigung und der Liebe. Deshalb möchte ich an dieser Stelle deutlich sagen: Ja, ich möchte verstanden werden, denn nur wenn ich verstanden werde, kann ich auch nützlich und hilfreich sein.

\* Auf die Quellenverweise der Zitate wurde im Text verzichtet, da sie sich in den Originalausgaben befinden.

## Erstes Kapitel

### Die inneren Widerstände erkennen

»Seine [des Menschen] nächste Aufgabe ist dann,  
das von der Abwehr Geleistete wieder rückgängig zu  
machen, das heißt, das durch Verdrängung  
Ausgelassene zu erraten und wieder einzufügen,  
das Verschobene zurechtzurücken,  
das Isolierte wieder zu verbinden.«

ANNA FREUD



Um die menschliche Psyche besser zu verstehen, ist das Studium des dynamischen Strukturmodells der Persönlichkeit von Sigmund Freud unerlässlich. Die Kenntnis des innerseelischen Kräftespiels führt zu Freuds provozierender und noch heute gültiger Schlussfolgerung, dass der Mensch nicht Herr im eigenen Haus ist.

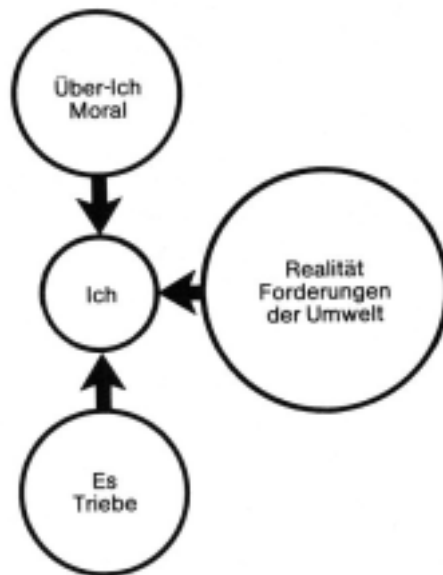
Anna Freud, die Tochter des Begründers der Psychoanalyse, setzte das Werk ihres Vaters auf dem Gebiet der Ich-Psychologie und der Dynamik der Abwehrmechanismen konsequent fort. Sie veröffentlichte einundvierzigjährig 1936 (ihr Vater war bereits 80 Jahre alt, drei Jahre zuvor wurden seine Werke verbrannt) das bis heute grundlegende Buch über »das Ich und die Abwehrmechanismen<sup>1</sup>«, das 1973 als Taschenbuch die achte Auflage erreichte und heute zur Standardliteratur der Psychoanalyse zählt.

Sigmund Freuds Instanzen-Modell der Psyche (Es, Ich, Über-Ich) gehört mittlerweile zur Allgemeinbildung der bildungsbürgerlichen Mittelschicht und Oberschicht und soll hier nochmals kurz skizziert werden, um die für unser Thema daraus ableitbaren Schlussfolgerungen leichter verständlich zu machen.

Freud unterscheidet innerhalb der Psyche drei Instanzen, die auf das Verhalten des Menschen Einfluss nehmen, das Es (mit unbewusstem Triebbereich des Sexual- und Aggressionstrieb), das Ich (Basis für überlegtes Handeln) und das Über-Ich (mit übernommenen Moralvorstellungen und der Gewissensfunktion).

Das Ich übernimmt die zentrale Vermittlerposition im Kräftespiel der Forderungen von Umwelt, Über-Ich und Es. Das Ich wird also von drei Seiten beeinflusst, wie die Grafik schematisch verdeutlicht:





5: Drei Kräfte wirken auf das Ich

Das Ich wird vom Es getrieben (die Sexualität fordert Befriedigung), vom Über-Ich eingeschränkt (die Moral verbietet zum Beispiel eine sofortige Befriedigung) und von der Realität gelockt, aber auch blockiert. In diesem dreiseitigen Kräftespiel ringt das Ich um Harmonie und seelische Balance.

Schwer durchschaubar ist dieser innerseelische Prozess für den einzelnen deshalb, weil nach der großen Entdeckung von Freud die Impulse aus dem Es und Über-Ich teilweise unbewusst sind, der Mensch also oft keine Klarheit darüber hat, warum er so und nicht anders handelt. Das bedeutet nicht, dass er wie ein ungesteuertes Schiff durch das Meer des Lebens segelt, da er ja von den Forderungen der Realität und den schwer durchschaubaren Normrichtlinien des Über-Ich sehr wohl gesteuert wird.

Wenn das Ich in dem innerseelischen Kräftespiel schwach ist und einem der beiden anderen Instanzen

(dem Es oder Über-Ich) unterliegt, können seelische Störungen, Neurosen und Psychosen entstehen. Siegt zum Beispiel das Es über das Ich und kann sich auch das moralische Über-Ich nicht behaupten, dann wird der Mensch haltlos und unbeherrscht, da er sowohl seinen sexuellen Impulsen wie auch seinen aggressiven Wünschen (die nach Freud triebhaft sind, diese These ist jedoch zu Recht umstritten) freien Lauf lässt und auf diese Weise in Kollisionen mit seiner Umwelt gerät.

Siegt jedoch das Über-Ich über das Ich, wird der Mensch von den Normen und Moralvorstellungen seiner Erziehung (Autoritätspersonen) dermaßen beherrscht, dass er zwanghaft angepasst lebt und ihm von dieser Norm abweichende Impulse aus seiner Psyche Angst machen. Aus Angst vor seinen aggressiven und sexuellen Impulsen entwickelt er die verschiedenen Abwehrmechanismen, um damit besser seine Triebimpulse und Wünsche zu unterdrücken und zu hemmen.

Abwehrmechanismen sind zwar in unserem Kulturkreis bei jedem Menschen zu beobachten, sie sind jedoch bereits erste Symptome einer seelischen Erkrankung. Der so häufige Versuch, Impulse aus dem Es völlig zu unterdrücken, muss zwangsläufig in die Neurose führen. Diesem Prozess möchte dieses Buch auf die Spur kommen, und es soll die Frage geklärt werden, ob wir die Abwehrmechanismen wirklich brauchen oder ob dieser Selbstbetrug gestoppt werden kann.

Zunächst muss die Struktur des unbewussten Abwehrprozesses in der Psyche aufgeklärt und bewusst gemacht werden. Durch diesen Lernprozess des Bewusstseins wird der erste Schritt erreicht, um aus dem Abhängigkeitsverhältnis von den seelischen Instanzen (Es, Über-Ich) herauszufinden und mehr Offenheit und Ehrlichkeit wirken zu lassen.

Die meisten Menschen glauben zu wissen, was sie tun, und sie verteidigen ihre Handlungen mit Redewendungen wie: »Das ist eben so. So ist der Mensch, keiner kann aus seiner Haut. Das steckt eben im Menschen drin, da kann man nichts machen.«

Durch die Aufklärungsarbeit der Psychoanalyse, Psychologie, Anthropologie, Soziologie und vergleichenden Verhaltensforschung wurde das menschliche Verhalten transparenter gemacht. Zum Vorteil des Individuums und der Gesellschaft hat sich leider bisher trotzdem noch nicht viel verändert.

Es wurde sehr viel neues Wissen über die Sexualität, Aggression und Erziehung erarbeitet. Zum Beispiel ist längst geklärt und auch popularisiert, dass die autoritäre Erziehung einen autoritären, autoritätsgläubigen Menschentyp heranbildet, mit den vielzitierten allgemeinen negativen Folgen. Es ist bekannt, dass Lob ein besseres Erziehungsmittel als Strafe ist, weil zum Beispiel Frustrationen unter anderem Aggressionen erzeugen. Trotzdem erziehen die meisten Eltern ihre Kinder nach wie vor strafend und autoritär. Sie tun nicht, was sie wissen! Dem Wissen fehlt das praktische Verstehen, das nicht stattfindet, solange dieses Wissen nicht täglich auch praktisch erlebt wird. Und täglich wird eben der autoritäre Stil durchlebt, von den Eltern in gesellschaftlichen Alltagssituationen, im Beruf und in den Verwaltungsinstitutionen. Sie wagen nicht zu tun, was sie wissen, aus Angst vor der Triebstärke und den Sanktionen der Realität. Und vor allem: Das Über-Ich erzwingt seine Forderungen mit großer Härte.

Anna Freud hat zehn Abwehrmechanismen analysiert, die teilweise in den folgenden Abschnitten ausführlicher erklärt und diskutiert werden. Diese Abwehrmechanismen sind die Introjektion, die Projektion, die Wendung gegen die eigene Person, die

Verdrängung, die Regression, die Reaktionsbildung, die Isolierung, das Ungeschehenmachen und die Sublimierung, die jedoch nicht nur als Abwehrmechanismus interpretiert wird, sondern auch als eine Leistung der gereiften Persönlichkeit gilt.

Diese durch Anna Freud schon klassisch gewordenen Abwehrmechanismen können erweitert werden durch die Betäubung, die Abschirmung, die Verleugnung, das Rollenspiel, die Gefühlspanzerung, die Blockierung und die Ohnmachtserklärung. Auch die Erweiterung führt noch zu keiner vollständigen Liste der Abwehrtechniken des Ich. Es werden in Zukunft neue Abwehrtechniken entdeckt werden, wenn sich die Gesellschaft verändert und dadurch neue Techniken provoziert werden, denn die Abwehrmechanismen sind gesellschafts- und kulturabhängig.

**Ende der Leseprobe**

[Zum Download des kompletten Buches klicken Sie hier.](#)