



Gespräch mit Prof. Dr. Jürgen Kriz

Lebenswelten im Umbruch

Interview von Hartmut Volk

Die gewohnten Lebenswelten sind im Umbruch. Die vertrauten Maßstäbe verlieren ihre Gültigkeit. Die bekannten Handlungsweisen werden wirkungslos. Die bewährten Routinen führen in die Irre. Die Sorge, in der Dynamik und Intransparenz der gesellschaftlichen wie beruflichen Veränderungen die Orientierung zu verlieren, wächst. Die Frage, wie man den Boden unter den Füßen nicht verliert, überschattet den Lebensvollzug. Die Antwort auf diese Frage sieht der Osnabrücker Psychotherapeut und klinische Psychologe Prof. Dr. Jürgen Kriz in der Bereitschaft, sich über die eigenen Werte und Ziele, Stärken und Schwächen, Vorlieben und Abneigungen Klarheit zu verschaffen. Soll die Behauptung in der Unsicherheit der modernen Welt gelingen, erwächst sie für ihn in grundlegender Weise aus der Auseinandersetzung mit sich selbst.

Hartmut Volk: Prof. Kriz, welche Auswirkungen hat die Erfahrung, dass eigentlich nichts mehr wirklich sicher und berechenbar ist, auf die psychische Stabilität der Menschen?

Prof. Dr. Jürgen Kriz: Sie verunsichert. Diese Verunsicherung ist gleichermaßen in der Politik, in der Wirtschaft, in der Berufsausübung, kurz: in der gesamten Gesellschaft deutlich zu spüren. Und der sich daraus aufbauende psycho-mentale Druck wird noch verstärkt durch den Zwang zur Effizienz, der

die ausschlaggebende Messgröße in den unsere Welt bestimmenden wirtschaftlichen Belangen und Optimierungsprozeduren ist. Diese Effizienzanforderungen stehen nun aber mit den menschlichen Bedürfnissen immer weniger in Einklang. In diese Diskrepanz spielen nun noch zwei weitere Belastungsfaktoren hinein. Zum einen das überkomplexe Rechtssystem. Juristisch zwar korrekte, dennoch gleichwohl als ungerecht eingestufte Verfahrenstricks werden als Messen mit zweierlei juristischem Maß empfunden

und verstärken so das Verunsicherungsgefühl. Zum anderen die sich überstürzende Entwicklung der Informationstechnologien.

Insbesondere die Hemmungslosigkeit in deren Nutzung führt immer mehr in die Zweispältigkeit der Frage: Was ist eigentlich noch glaubwürdig? Das verunsichert nicht allein auf individueller Ebene, das beeinflusst in höchst fragwürdiger Weise auch das gesellschaftliche Geschehen. Hinzukommt zum einen, dass die modernen Kommunikations-

möglichkeiten beispielsweise auch die über die eigentliche Arbeitszeit hinaus- und bis in den Urlaub hineingehende jederzeitige Erreichbarkeit der Arbeitnehmer ermöglichen. Den gewohnten Feiertag als abgeschlossenen Privatraum gibt es in zunehmend mehr Berufsfeldern nicht mehr. Und zum anderen, dass die modernen Kommunikationsmöglichkeiten für die zunehmende Unverbindlichkeit der zwischenmenschlichen Beziehungen sorgen. Stehen die Tausende von „Freunden“ in den sozialen Netzwerken doch nicht unbedingt für Freundschaft, Sicherheit, Stabilität und Zuversicht, sondern doch eher für einen Zwang zum Mitmachen, der nicht selten auf Kosten wirklich stabilisierender realer Beziehungen im Nahbereich geht. Gar nicht zu reden von den zwischenmenschlichen Entgleisungen, die durch die Anonymität der Netze beinahe zur Normalität geworden sind.

All das ist nicht nur verunsichernd, es ist auch brisant. Braucht der Mensch doch gerade dann, wenn der gewohnte Boden unter seinen Füßen zu wanken beginnt, eine sichere Rahmung. Und die bricht immer mehr weg. Menschen können mit einer enormen Stressbelastung umgehen, vorausgesetzt allerdings, sie haben das Empfinden, in ihren psychosozialen Bedürfnissen berücksichtigt zu werden und bei Veränderungen nicht nur in das Neue hineingestoßen zu werden. Der Mensch braucht eine sinnhafte Orientierung in der Welt. Erschließt sich ein solcher Sinn für ihn nicht, werden all die undurchschaubaren Vorgänge in den hochkomplexen Organisationssystemen von Politik, Staat und Wirtschaft als sinnlos empfunden, dann schafft sich der Mensch einen „Ersatzsinn“, am besten erkennbar durch die Übernahme einfacher oder ganz und gar radikaler Sicht- und Erklärungsweisen.

Volk: Welche Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

Prof. Kriz: Menschen müssen dabei unterstützt werden, die rasanten Wandlungsprozesse mit ihrer diffusen Komplexität zu verkraften. Und diese Unterstützung darf nicht in manipulativer Absicht erfolgen. Der in der rastlosen Veränderung auf der Strecke gebliebenen Orientierung, der zu kurz gekommenen Sinngebung, dem verloren gegangenen Sicherheitsgefühl muss endlich Aufmerksamkeit gewidmet werden. In all den Optimierungsprozessen müssen endlich auch die menschlichen Bedürfnisse die dringend

notwendige Beachtung erfahren. Die Menschen müssen wieder aus der empfundenen Gefühlswüste herausgeholt werden, nichts weiter als Versatzstücke in einem undurchsichtigen Spiel zu sein.

Dringliche Aufgabe ist es, den Menschen in seinem Menschsein wieder ernst zu nehmen. Und vorrangige Beiträge zu deren Lösung sind offene Kommunikation, Akzeptanz von Kontroversen, von Widerspruch; Achtung vor der anderen Meinung statt Belehrung, Bevormundung und Stigmatisierung derer, die sich erkühnen, eine eigene Meinung zu pflegen; Entschleierung der Entscheidungsprozesse und – ganz wichtig – deren Entideologisierung. Ist es doch gerade das Empfinden, dass politische, gesellschaftliche, volks- wie betriebswirtschaftliche Entscheidungen wolki-



*Prof. Dr. Jürgen Kriz ist Emeritus für Psychotherapie und klinische Psychologie an der Universität Osnabrück, hatte aber auch (weitgehend überlappend) 25 Jahre einen Lehrstuhl in Statistik, Forschungsmethoden und Wissenschaftstheorie inne. Er war als Gastprofessor in Wien, Zürich, Berlin, Moskau, Riga sowie den USA und erhielt verschiedene Preise, unter anderem 2014 den „AGHPT-Award“ der Arbeitsgemeinschaft Humanistischer Psychotherapie.
Foto: privat.*

gen Annahmen, diffusen Hoffnungen und vor allem auch Machtkonstellationen und zeitgeistigen Ideen folgen anstatt dem tatsächlich Gebotenen und sachlich Begründeten.

Menschen spüren sehr feinfühlig, ob das, was ihnen aufgetischt wird, ob die ihnen verordneten Maßnahmen sinnvoll sind, ob das, was

von ihnen verlangt wird, zu dem passt, was eigentlich angezeigt wäre. Menschen mögen es nicht, für dumm verkauft zu werden. Und für widerspenstig gehalten zu werden, wenn sie zu erkennen geben: Hoppla, wir haben das Spiel durchschaut, was uns da vorgespielt wird. Das Ausweichen in diese und jene „Ecken“ sollte auch unter diesem Gesichtspunkt betrachtet werden.

Volk: Sind es nun nur Erwartungen an „die anderen“, um die Lage erträglicher zu machen, oder braucht es dazu auch Eigenleistung?

Prof. Kriz: Zu erwarten, dass eine als misslich empfundene Situation ohne Eigenleistung entschärft werden kann, ist ein Kinderglaube. Ich gebe also zu bedenken: Die hohe Bedeutung der sozialen Netzwerke, die ständige Bewegung in oberflächlichen Interaktionsprozessen und die damit erzeugte Pseudogemeinsamkeit mit gleichzeitig hohem Normativitätsdruck erschweren die Besinnung auf das eigene Selbst und dessen notwendige flexible Ausdifferenzierung. Genau diese Besinnung aber wäre das ganz persönliche Gegengewicht gegen die Verunsicherung durch die Lebenswelten im Umbruch. Wer sich über sich selbst, seine Werte und Ziele, seine Stärken und Schwächen, seine Vorlieben und Abneigungen, sein Wollen und Nichtwollen hinreichend im Klaren ist – und dies auch immer wieder mal überprüft und lebensgeschichtlich adäquat nachjustiert – ist auf Wandel und Umbrüche weit besser vorbereitet als jemand, der irgendwelchen volatilen äußeren Normen und Vorgaben folgt. Der ausschließliche Verlass darauf macht Menschen orientierungslos. Im Gegensatz dazu geben eigene Ziele – nicht in Form von festgelegten Plänen, sondern eher von Imagination der Zielrichtung – eine Orientierung, die sich auch gegenüber plötzlichen und starken Veränderungen anpassen kann. Je wichtiger die Veränderungswelle wird, desto wichtiger als Lebenshalt wird die Rückbesinnung auf sich selbst, auf Klarheit über sich selbst, auf das, was ich anstrebe.

Volk: Weshalb?

Prof. Kriz: Sofern Therapeuten einmal von der Reduktion auf „krankheitswertige Störungen“ absehen, finden sie über alle Richtungen hinweg eine beachtliche Einhelligkeit in dem, was Stabilisierung im Instabilen konkret heißt: Es geht um eine erkundende Ausein-

andersetzung mit sich selbst. Die auf diese Weise mögliche sinnhaftere Ausgestaltung der Lebenswelt – wobei Sinn in diesem Zusammenhang nicht von außen vorgegeben, sondern immer wieder im Dialog mit sich selbst errungen werden muss – ist bekanntermaßen ein zentraler Faktor für die psychische und aus der Wechselwirkung von Seele und Körper heraus auch die somatische Gesundheit.

Aus dieser Auseinandersetzung entwickelt sich die Flexibilität in der Ausgestaltung der Beziehung zwischen dem Ich und den jeweiligen Gegebenheiten der Umwelt. Diese Auseinandersetzung schafft die Basis, Herausforderungen belastungsärmer zu bewältigen. Und sie führt im Weiteren auch zu der entspannenden Einsicht, dass Umbrüche zwangsläufig mit Entwicklungsaufgaben und -möglichkeiten verbunden sind. Und zu der Überlegung, inwieweit die neuen Gegebenheiten für das eigene Wollen nutzbar sind beziehungsweise das eigene Wollen denen anzupassen wäre. Nicht auszuschließen ist, dass sich im Zuge dieser Überlegungen auch die Frage einschleicht, ob ein Wechsel in andere Lebensumstände, zum Beispiel eine berufliche Um- oder ganz und gar Neuorientierung vielleicht an der Zeit wäre. Und ob es nicht sinnvoll sei, sich mit einer solchen möglicherweise schon lange im tiefsten Inneren erwogenen Neuausrichtung und Gestaltung des eigenen Lebens endlich konkret zu beschäftigen.¹

Volk: Warum fällt diese Auseinandersetzung mit sich selbst so schwer?

Prof. Kriz: Weil gerade bei als verunsichernd erlebten äußeren Veränderungen noch einmal mehr das machtvoll greift, was unsere Lebenswelt ganz allgemein im Alltag prägt und stabilisiert, dass die ungeheure Vielfalt der Reizwelt auf eine fassbare Rezeptionswelt reduziert wird. Weniger akademisch: Wir

vereinfachen und reduzieren das, was auf uns einströmt, zu für uns sinnvollen Kategorien und Ordnungen. Dabei greifen wir notfalls sogar zu sehr drastischen Vereinfachungen. Und „sinnvoll“ ist nun besonders das, was sich bisher – scheinbar – bewährt hat, was vertraut ist, was wir kennen, womit wir umgehen können. Wir setzen auf das Gewohnte und begeben uns damit in einen Widerspruch zu dem Notwendigen. Verlangen veränderte Bedingungen doch, auch das Bekannte und Vertraute in unseren Verstehens- und Verhaltensweisen zu verändern und an die neuen Gegebenheiten anzupassen. Der entscheidende Punkt dabei ist, dass uns diese Anpassung leichter fällt, wenn wir uns ansonsten sicher fühlen. Nur dann sind wir bereit, Aspekte des Bisherigen zur Disposition zu stellen und zu hinterfragen. Fühlen wir uns aber dem Neuen gegenüber verunsichert oder vom Neuen bedroht, sind wir zu solchen kreativen Nachjustierungen nicht in der Lage, sondern halten krampfhaft am Alten fest. Oder greifen, wie erläutert, zu vereinfachten Bewältigungsstrategien.

Für Therapie, Beratung und Coaching gibt es für das Bewirken von Veränderungen beispielsweise das Konzept der „angemessenen Verstörung“. Es besagt, Veränderung ist nur durch Verstörung des bisher Überkommenen möglich – allerdings funktioniert dies nur

dann, wenn die Verstörung eben „angemessen“ ist, das heißt mehr als interessante Herausforderung und neue Möglichkeit gesehen wird denn als Verunsicherung. Ist nun Letzteres der Fall, dann, wie gesagt, greifen wir zum – vermeintlichen – Selbstschutz auf die alten Muster zurück und verteidigen sie gegen das als Bedrohung empfundene Neue, selbst dann, wenn wir eigentlich wissen, dass die alten Muster und Verhaltensweisen nicht mehr genügen. Projizieren wir diesen Grundgedanken nun auf die gegenwärtigen galoppierenden Veränderungen, so liegt der Schluss nahe, dass sie als „unangemessene Verstörung“ erlebt werden. Statt der positiven Konnotation von Herausforderung und neuen Möglichkeiten, die den Raum der persönlichen Handlungsoptionen vergrößern, wird aus dieser Verunsicherung heraus am Hergebrachten festgehalten. Und dessen zu erwartendes Versagen vergrößert dann Frustration und Verunsicherung.

Kontakt zum Autor:
Diplom-Betriebswirt Hartmut Volk
Freier Publizist
Am Silberborn 14
38667 Bad Harzburg
E-Mail: Hartmut.Volk@t-online.de



¹ Wem unter beruflichen Gesichtspunkten diese Frage in den Sinn kommt, der sei auf das Buch des ehemaligen Schweizer Outplacement-Beraters Riet Grass, „Das Glück des Scheiterns – Karriere- und Krisenmanagement im 21. Jahrhundert“, aufmerksam gemacht, das sich feinfühlig mit dieser Problematik auseinandersetzt. Verlag Neue Zürcher Zeitung, Zürich 2016, 168 Seiten