

Rasante Umbrüche erschweren Selbstfindung

Reformation bedeutet Veränderung. Wie viel davon braucht der Mensch?

Daniel Hell

Als Psychotherapeut nehme ich bei einer wachsenden Zahl von Menschen wahr, dass sie nach einem seelischen Zuhause suchen. Sie wollen zu sich selber finden. Diesem Wunsch steht eine Welt entgegen, die sich dank technischer Fortschritte und sozialer Umbrüche rasant verändert.

Das verunsichert und trägt dazu bei, dass immer mehr Menschen wegen Depressionen und Angstzuständen Hilfe suchen. Psychopharmaka sollen die Not weniger spüren lassen. Sie finden grossen Absatz. Symptomorientierte Psychotherapien vermitteln Psychotechniken, um mit Bedrücktheit und Angst besser umzugehen. Doch am Optimierungsdruck ändert sich dadurch kaum etwas.

Dabei ist der Druck, sich ständig zu verändern, Teil der Problematik. Er führt nicht nur vielfach zu Überforderungen, sondern geht auch mit einer Abwertung der Person einher. Dadurch, dass Menschen angehalten werden, ihren Körper zu perfektionieren und sich zu möglichst leistungsfähigen Werkzeugen zu machen, wächst die Gefahr der Verdinglichung. Auch eine missverstandene Naturwissenschaft kann dazu beitragen, wenn nicht gesehen wird, dass sie den Menschen aus methodischen Gründen auf ein ausmessbares und analysierbares Objekt reduziert. Wir haben aber nicht nur einen Körper, sondern sind auch einer.

Meines Erachtens geht es heute darum, dass sich Menschen wieder vermehrt achtsam «aus erster Hand» spüren - was kein Computer kann. Statt einer künstlichen Patchwork-Identität ist dann eine unhinterfragbare Kernidentität erfahrbar. Sie lässt sich weder herstellen noch optimieren. Sie setzt entwicklungsmässig ein Du voraus. Das war im Ansatz auch die Botschaft der Reformatoren, die eine institutionelle Bevormundung ablehnten und die zwischenmenschliche Liebe betonten.