

Zeitschrift für Positive Psychotherapie

Organ der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychotherapie e.V. (DGPP)



Heft 16 - 15. Jahrgang - Dezember 1994 - DM 6,-

Erziehung
Selbsthilfe
Psychotherapie
Transkulturelle Probleme

- + Das Rätsel der Sphinx - Was ist der Mensch?
 - + Rauchen - psychotherapeutische Aspekte
 - + Vom schwierigen Umgang mit der Freiheit
 - + Tod und Leben nach dem Tod im alten Ägypten
 - + Principe of "positum" as the basis of the new programme of rehabilitation of myocardial infarction patients
-



Deutsche Gesellschaft für Positive Psychotherapie e.V.

Impressum

**Zeitschrift für Positive Psychotherapie
Organ der Deutschen Gesellschaft für
Positive Psychotherapie e.V. (DGPP)**

Herausgeber

**Dr.med. N. Peseschkian
Facharzt für Neurologie und Psychiatrie,
Psychotherapie**

Redaktion

**Dr.med. N. Peseschkian
Dr.med. Helmut Röthke
Dipl.rer.pol. Ingrid Hofmann**

Beirat

**Dr.med. Wolfgang Hönnmann, Frankfurt/Main
Hans-Jürgen Köttner, Arzt, Reinheim
Dr.med. Hedwig Sombroek, Darmstadt
Dipl.Soz.Päd. Gunther Hübner, Hotbeim**

Anschrift der Redaktion

**Dr.med. N. Peseschkian
An den Quellen 1
65183 Wiesbaden
Telefon: (0611) 37 37 07
Telefax: (0611) 39 99 0**

Erscheinungsweise

ein- bis zweimal jährlich

Bezugsbedingungen

**Für Mitglieder der Deutschen Gesellschaft
für Positive Psychotherapie (DGPP): kostenlos**

Einzelheft DM 6,- zuzüglich Zustellgebühren

**Zahlungen an: Nassauische Sparkasse Wiesbaden
Konto-Nr.: 111 125 848 (BLZ 510 500 15)**

ISSN 0942 - 1203

Inhalt

Einführung des Herausgebers	4
Geschichte: Das ewige Leben	6
Das Rätsel der Sphinx • Was ist der Mensch? Prof.Dr.phil Ludwig Pongratz, Würzburg	8
Rauchen • psychotherapeutische Aspekte Arno Remmers, Arzt, Varna/Bulgarien	29
Vom schwierigen Umgang mit der Freiheit Prof.Dr. Marga Rothe, Heidelberg	41
Tod und Leben nach dem Tod im alten Ägypten Ingrid Hofmann, Wiesbaden	53
Principle of "positum" as the basis of the new programme of rehabilitation of myocardial infarction patients Dmitry A. Avdeev, M.D., Cheboksary, Russia	77
Geschichte: Der hungrige Kaftan	85

Vorwort des Herausgebers

Transkulturelles Denken ist eine wesentliche Grundlage der Positiven Psychotherapie, denn sie versucht, den Zusammenhang zwischen Kultur und Krankheit und den kulturellen Auffassungen in verschiedenen Kulturkreisen zu beleuchten. Dies bedeutet für die zwischenmenschlichen Beziehungen: Durch die Relativierung der eigenen Werthaltungen werden Vorurteile in Frage gestellt, Fixierungen gelöst und Kommunikationsblockaden aufgehoben. Es ist ein therapeutisches Prinzip der Positiven Psychotherapie weniger ein auffälliges Verhalten zu deuten, als vielmehr nach den Spielregeln zu fragen, die dieses Verhalten erst auffällig erscheinen lassen. Das geschieht zum Beispiel dadurch, daß Auffassungen, Konzepte und Spielregeln aus anderen Kulturen in das familiäre und therapeutische System einbezogen werden.

In diesem Sinne ist eine gegenseitige Konzepterweiterung möglich. Die beiden transkulturellen Beiträge in diesem Heft machen dies deutlich.

Die Prinzipien der Erziehung und Psychotherapie waren seit jeher von den Vorstellungen des Menschenbildes abhängig, das in dem entsprechenden Zeitalter und der jeweiligen Kultur Gültigkeit besaß. In dieses Menschenbild fließen die Erfahrungen ein, die man mit seinen eigenen Eltern und den Mitmenschen macht, ebenso die Erfahrungen, die man von anderen oder aus der Tradition übernommen hat. Aber auch Religion, Kirche und andere Institutionen sind Träger sozialer Normen, die Einfluß auf das Menschenbild haben und damit den Mitgliedern einer Kultur Anhaltspunkte für ein konfliktarmes Verhalten bieten. So entstanden eine Anzahl von zeitabhängigen Anschauungen darüber, was das Verhalten eines Menschen bestimmt und welches die verantwortlichen Instanzen für die Entwicklung und deren Störung seien. In der Therapie werden diese un-

terschiedlichen Bezugssysteme relevant. Der Umgang mit Störungen oder den Fragen nach Sinn hängt eng zusammen mit dem Menschenbild des Therapeuten, seiner therapeutischen Schulung und mit der Gesellschaft, innerhalb derer er seine Behandlung durchführt. Der Beitrag zum Menschenbild innerhalb der Psychotherapie versucht einen kurzen Abriß über die unterschiedlichen Bezugspunkte und Auffassungen zu geben.

Dr.med. N. Peseschkian



Geschichte: Das ewige Leben

Ein mächtiger König wandelte vor langer Zeit durch sein Reich. Auf einem sonnenbeschienenen Hang sah er einen ehrwürdigen alten Mann mit gekrümmten Rücken arbeiten. Gefolgt von seinem Hofstaat trat der König näher und bemerkte, daß der Alte kleine, gerade ein Jahr alte Stecklinge pflanzte. "Was machst Du da", fragte der König. "Ich pflanze Dattelbäume", antwortete der Greis. Der König wunderte sich: "Du bist schon so alt. Wozu pflanzt du Stecklinge, deren Laub du nicht sehen, in deren Schatten du nicht ruhen und deren Früchte du nicht essen wirst?" Der Alte schaute auf und sagte: "Die vor uns kamen, haben gepflanzt und wir konnten ernten. So pflanzen wir nun, damit die, die nach uns kommen, ernten können."

Der König hatte Gefallen an der Antwort und gab dem Mann ein Geldstück. Der alte Gärtner, niederkniend, dankte dem König. Der fragte: "Warum kniest du vor mir nieder?" "Ich habe nicht nur die Freude, junge Bäume zu pflanzen. Sie haben auch schon Früchte gebracht, denn du hast mir dieses Geld gegeben", antwortete der Alte. Dies gefiel dem König wiederum so sehr, daß er dem Mann noch ein Geldstück gab. Wieder kniete der Gärtner nieder und sagte: "Die meisten Bäume bringen nur einmal Früchte, während die meinigen bereits zwei Ernten eingebracht haben."

Der König lächelte und fragte: "Wie alt bist Du?" Der Mann antwortete: "Ich bin zwölf Jahre alt." "Wie kann das sein, du schaust doch sehr alt aus?" Der Gärtner antwortete: "In den Tagen Deines Vorgängers war das Land von Kriegen und Sorgen geschüttelt, so kann ich dies nicht als einen Teil meines Lebens zählen. Aber seitdem du auf dem Thron bist, sind die Menschen glücklich und leben in Frieden. Und da es erst zwölf Jahre her ist, daß deine Herrschaft begann, so bin ich erst zwölf Jahre alt." Dies erfreute den König so sehr, daß der, notgedrungen, dem Mann ein weiteres Geldstück gab und sprach: "Ich werde dich jetzt verlassen müs-

sen, denn wenn ich dir noch länger zuhöre, verliere ich an dich noch all meinen Reichtum."

(nach 'Abdu'l-BaM)

Aus: N. Peseschkian: *"Aufder Suche nach Sinn"*
Fischer Taschenbuch Nr. 6770



Das Rätsel der Sphinx - Was ist der Mensch?

Prof. Ludwig J. Pongratz, Würzburg

Bilder und Aussagen über das Wesen des Menschen

Wie die griechische Sage berichtet, verläßt Ödipus den Königshof zu Korinth. Er geht nach Theben, damit sich der Spruch des Delphischen Orakels an seinen geliebten Eltern nicht erfülle, der lautet, er werde den eigenen Vater töten und seine Mutter heiraten und eine verabscheuungswürdige Nachkommenschaft hinterlassen.

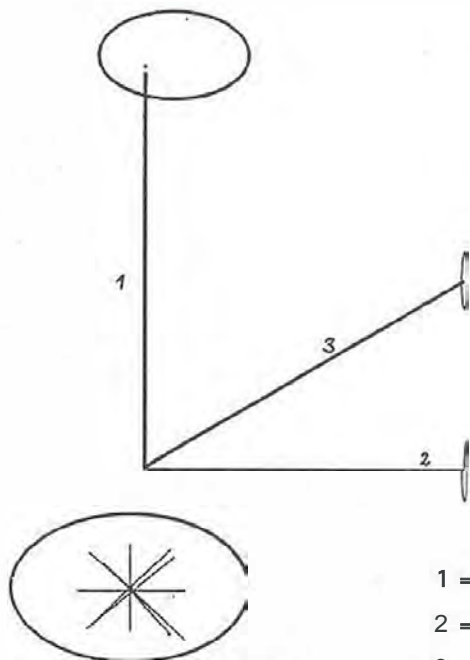
Vor den Toren Thebens kann Ödipus das Rätsel der Sphinx lösen und seine Antwort: "Deines Rätsels Lösung ist der Mensch, der am Morgen seines Lebens als schwaches, kraftloses Kind auf seinen zwei Füßen und Händen krabbelte; ist er stark geworden, so geht er am Mittag seines Lebens nur auf zwei Füßen; ist er endlich ein Greis am Abend seines Lebens angekommen und der Stütze bedürftig, so nimmt er den Stab als dritten Fuß zu Hilfe." ist zugleich der frühgeschichtliche Entwurf eines Menschenbildes.

Der Mensch ist ein Wanderer, er geht von einer Station zur anderen. Auf jeder ändert sich seine Gestalt. Er ist demnach nicht durchs ganze Leben ein und derselbe, körperlich nicht und seelisch-geistig nicht. Das Kind denkt, fühlt, verhält sich anders als der Erwachsene in der Mitte des Weges, der alte Mensch anders als dieser.

Wir haben hier ein einfaches Modell einer Entwicklung in Stufen vor uns, sehen den Menschen im Wachsen und Werden, im Gestaltwandel, in einem Prozeß. Der Mensch ist in die Zeit verflochten, den Morgen, den Mittag, den Abend. Es ist aber nicht nur die Zeit gemeint, die wir in Tagen und Jahren rechnen. Es ist auch die Zeit gemeint, die das Zeitgeschehen ausdrückt, das lebensgeschichtliche, das politische, das gesellschaftliche. Wir sagen in diesem Sinne, "die Zeiten ändern sich". Eine lateinische Sentenz ergänzt

dies: Tempora mutantur et nos mutamur in illis. **Nicht** allein die Zeiten, wir ändern uns mit ihnen. Dem ist ein deutsches Sprichwort entgegenzuhalten: Der Fuchs ändert wohl das Haar, sonst bleibt er, wie er war. Ändern kann sich etwas nur an etwas, das bleibt, an etwas quasi Substanziellem. Dies ist unser Identitätsbewußtsein. Ich bin es, der als Kind damals und dort gespielt hat, der gearbeitet, einiges bewirkt und manche Dummheit begangen hat. Ich bin es, der jetzt über sich, das Leben und den Tod nachdenkt. Veränderung und Beständigkeit bedingen einander, sind Pole wie Bewegung und Ruhe.

Das dreiteilige Seelengespann nach Plato - Der Mensch im Konflikt



1 = der Wagenlenker

2 = das fromme rechte Pferd

3 = das böse linke Pferd

Die Entsprechungen: Gespann - Seele - Staat

1. Wagenlenker - denkender Seelenteil - Stand der Weisen
2. Rechtes Pferd - mutartiger Seelenteil - Stand der Krieger
3. Linkes Pferd - begehrllicher Seelenteil - Stand der Arbeiter

Dem denkenden Seelenteil obliegt die Lenkung des Seelenreiches. Die beiden Pferde sind verschieden geartet: Vom rechten wird gesagt, es sei aus edler Zucht, sei schön und fügsam. Es symbolisiert den mutartigen Seelenteil; wenn wir für mutartig das etwa gleichbedeutende Adjektiv "beherzt" einsetzen, dann können wir verstehen, daß in diesem Bereich der Psyche auch das Gefühl zu suchen ist.

Ein Problem ist das linke Pferd. Es ist aus gemeiner Zucht, ist garstig und widerspenstig, zieht nicht dahin, wo der Lenker es will. Deshalb durchzieht die Seele ein Konflikt zwischen Geist und Trieb, zwischen Ratio und Unvernunft. Wir werden an den Grundkonflikt bei Freud erinnert, an den zwischen Es und Ich, zwischen Trieb und Abwehr.

Den drei Seelenteilen entsprechen im Staat die drei Stände. Die Herrschaft gebührt den Weisen. Aber wie dort kommen auch hier Konflikte auf zwischen den Herrschern und den Beherrschten. Und hier wie dort wird die Ordnung nicht gelingen, "wenn die Lenker nichts taugen".

Drei Wesenszüge des Platonischen Menschenbildes sind hervorzuheben:

Der Mensch ist ein antinomisches Wesen; ihm ist der Konflikt eingeboren.

Seele und Staat haben eine analoge Struktur oder: Der Mensch ist ein politisches Wesen.

Die Seele ist nicht wesenhaft leibgebunden; der Leib

ist ihr "Kerker", ihr "Grab" .

Die dreieinige Seele nach Aristoteles - Ein phylogenetisches Schichtenmodell

Von Plato gehen wir mit unserer Frage zu seinem Schüler Aristoteles.

Was der Mensch ist, wird wie bei Plato in der Seelenlehre dargestellt. Diese aber unterscheidet sich von seinem Lehrer in einigen Punkten: "Die Seele ist Substanz ihrem Begriff nach. Dies aber bedeutet das eigentliche Wesen eines so und so bestimmten Körpers...". Die Seele ist demnach mit dem Leib wesenhaft verbunden. Sie ist Lebensprinzip. Wo Seele da Leben, wo Leben da Seele. Dies kommt in seinem dreistufigen Seelenmodell zum Ausdruck:

Anima rationalis (die Menschenseele)

Ihre spezifischen Fähigkeiten sind Denken und Wollen

Anima sensitiva (die Tierseele)

Ihre spezifischen Fähigkeiten sind (lokale) Bewegung und Empfindung

Anima vegetativa (die Pflanzenseele)

Ihre spezifischen Fähigkeiten sind Ernährung und Fortpflanzung

Die jeweils höhere Seele schließt die Fähigkeiten der niederen ein. Demnach besitzt die Tierseele außer Empfindung und Bewegung auch Ernährung und Fortpflanzung, besitzt der Mensch außer Denken und Wollen auch die Fähigkeiten der Empfindung und Bewegung, der Ernährung und Fortpflanzung.





Der Mensch besitzt zwar alle Vermögen der niederen Seele. Zum Menschen, zur anima rationale aber macht ihn erst die Geistseele. Sie gibt den Ton an wie bei Plato das Logistikon, bildet aber zusammen mit der vegetativen und der animalischen Schicht eine Einheit.

Wie bei Plato ist auch nach Aristoteles die Geistseele störrisch. Sie ist in ihrem Wollen zwar grundsätzlich entscheidungsfrei, wird aber tatsächlich darin mehr oder minder durch die Affekte wie Haß, Zorn, Furcht, Widerwillen, Eifersucht u.a. gehemmt. Fast allgemein bekannt ist, daß Aristoteles den Menschen als **ZOON POLITIKON**, als soziales Wesen bezeichnet hat: "Der Mensch ist von Natur aus ein geselliges Wesen". Darum drängt es ihn von Natur aus zur Staatsbildung. Ja. "Der Staat", schreibt er, "ist früher als die Familie und der einzelne, weil das Ganze notwendig früher sein muß als der Teil" (ein metaphysischer Satz).

Das "dreieinige Hirn" des Menschen nach F. Heppner

Das menschliche Gehirn schließt gleichsam drei Stockwerke ein:

Im unteren Stockwerk wohnen die Reflexe. Tiere wie Eidechsen sind Reflexwesen. Auch der Mensch wird von Reflexen bewegt z.B. vom Lidschlag-, Knie-, Schluck-, Nieß-, Schmerzreflex. Beim Säugling sind die Reflexe noch zahlreicher als beim Erwachsenen (Babinski-, Greif-, Saugreflex u.a.).

			11!•or,o	RATIO
		•16/HUL/A	1110T10	
		•16/HUL/A		

Die zweite Etage nehmen neben den Reflexen die Emotionen ein: Lust - Unlust, Erregung - Beruhigung, Freude - Trauer, Angst und Wut, sexuelle und aggressive Triebe u.a. Im dritten und obersten Trakt des cerebralen Hauses regiert der Mensch. Ausgestattet mit den Vermögen der unteren Stufen. Gekrönt aber mit der Ratio, der denkenden, wollenden, entscheidenden, steuernden Instanz. Gottfried Benn spricht in diesem Sinne von der „Wanderung des Wesens nach dem Haupt“. Die im Vergleich mit allen Vorformen menschlicher Gestalt höchst entwickelte Gehirnstruktur macht den Menschen zum "homo sapiens sapiens" aus.

Die Parallele zum Seelenmodell des Aristoteles ist deutlich: Die jeweils höhere Gehirnstruktur schließt die niederen Entwicklungsformen (bzw. die niedere Entwicklungsform) ein.

Die moderne Gehirnforschung legt uns folgende Aussagen über den Menschen nahe:

- Der Mensch zeichnet sich vor der gesamten Tierwelt durch die höchste Organisationsstufe des Gehirns aus.
- Die cerebrale Ausstattung befähigt den Menschen zum Souverän über die Natur und zu geistigen Höchstleistungen.

Die bisher vorgestellten Modelle des Menschseins zeigen, daß die Endgestalten der Entwicklung des Menschen: der dreifüßige alte Weise, der Lenker des Seelenwagens, die denkende und wollende Geistseele, die höchste cerebrale Organisation, daß diese hominiden Hochformen mit entwicklungsmäßig früheren (niedrigen) Strukturen vereint sind, von ihnen fundiert werden. Daß aber andererseits diese Vorgestalten "von oben" gleichsam überformt werden. Anders ausgedrückt: Das geistige Wesen des Menschen schwebt nicht in einsamer Höhe. Es ist vielmehr mit anderen Lebensformen vereint, steigt aus ihnen auf - oder: Geist und Natur bilden ein Wesen.

Kaleidoskop von Aussagen über den Menschen

Um eine Vorstellung von der Variationsbreite der Auffassungen vom Menschen zu vermitteln, zitiere ich kaleidoskopartig, unsystematisch eine *Auswahl von Aussagen über den Menschen*:

- Der Mensch ist Kind Gottes; sein Zielort ist der Himmel, nicht die Erde (Christentum).
- Der Mensch ist ein "Homo Viator", ein Wanderer durch verschiedene Existenz- oder Lebensformen (Buddhismus).

- Der Mensch ist ein machbares Wesen, das im sozialistischen Staat zur vollen Entfaltung seiner Kräfte geführt wird (Kommunismus).
- "Der Mensch ist frei und wär er in Ketten geboren" (Schiller)
- "Das Wesen des Menschen ist die Gestaltungssphäre" (G. Benn)
- "Was ist der Mensch?", fragt W. Raabe, "Jedenfalls nicht, was er sich einbildet, nämlich die Krone der Schöpfung".
- "Fürchte den Bock von vorn, das Pferd von hinten und den Menschen von allen Seiten" (Chinesisches Sprichwort).
- Der Mensch ist eine egoistische Bestie, die der absolutistischen Herrschaft bedarf (Thomas Hobbes).
- "Nichts ist gewaltätiger als der Mensch" (Sophokles).
- Wir sind des Herrgotts Kartenspiel (Sprichwort).
- Da Mensch ist guat, aber d'Leut san schlecht (Bayerische Anthropologie).
- Der Arzt sieht den Menschen in seiner ganzen Schwäche, der Advokat in seiner ganzen Schlechtigkeit, und der Priester in seiner ganzen Dummheit (A. Schopenhauer).

Und wie sehen Psychotherapeuten den Menschen?

Was Psychotherapeuten über den Menschen sagen

In den Jahren 1982 bis 1985 wurde unter meiner Leitung ein Filmprojekt entwickelt mit dem Titel: "Humanistische Psychologie". Darin werden 13 Therapieformen von prominenten Fachvertretern vorgestellt. Allen wurde die Frage vorgelegt: Was ist der Mensch? Was soll er sein? Aus diesen Antworten wähle ich die wichtigsten aus.

1. Ich beginne mit der **Psychoanalyse**. Sie wurde im Filmprojekt von Tobias Brocher vertreten; er entwirft folgendes Bild vom Menschen:

"Ich glaube, das Bild des Menschen in der Psychoanalyse ist ein Bild der Freiheit. Ich würde ein Wort gebrauchen, das ich oft angewendet habe, daß nämlich Gesellschaft und Familie und unsere Lebensbedingungen in vielen Kulturen Käfige bauen, daß Menschen sich vorfinden in einem Käfig, den sie übernommen haben, Verpanzerungen im Inneren, daran ersticken, nicht frei werden.

Die Aufgabe der Psychoanalyse wird bleiben, Menschen von den Überbleibseln zu befreien, die ihnen anhängen und die sie unfrei machen. In Amerika ist das viel einfacher, weil die meisten Menschen wissen, wenn ich in eine Analyse gehe, gehe ich deshalb hin, um meine Eierschalen loszuwerden, das, was mir noch anhängt von früher, wovon ich mich nicht trennen kann, was mich unfrei macht und sehr viele schöpferische Möglichkeiten unterdrückt. Und ich glaube, das wird bleiben als ein Ziel des Selbstverständnisses des Menschen, ein Selbstverständnis, was freier ist als das, was ihm aufoktroziert worden ist durch Eltern, durch Lehrer, durch Umgebung, durch gesellschaftliche Regeln. Dieses Ziel der Befreiung des Menschen ist das ursprüngliche Ziel der Psychoanalyse und wird es bleiben."

2. Die zweite Wiener Schule, die **Individualpsychologie**, wurde von Kurt Adler, dem Sohn von Alfred Adler, der in New York lehrt und praktiziert, vertreten. Ihm zufolge ist

der Mensch eine "soziale Person, die ohne die Gesellschaft nicht gedacht werden kann". Der Gemeinschaftssinn sei fast angeboren, werde aber durch die Rivalität in der heutigen Gesellschaft sehr zerstört. Die Leute würden angehalten, selbstüchtig zu sein. Die einzige Rivalität, die gefördert werden soll, sei die mit sich selbst; gemeint ist: besser zu sein als man früher war. Man könne sich nicht mit anderen Menschen vergleichen. Denn ein anderer Mensch habe ganz andere Erfahrungen, ganz andere Ideen. Man soll sich daher nur mit sich selbst vergleichen, wie man war und wie man jetzt ist und wohin man geht, und das sei die Frage der Entwicklung des Menschen.

Ziel dieser Entwicklung ist in individualpsychologischer Sicht die immer stärkere Ausbildung des Gemeinschaftsgefühls. Es ist das Kriterium für seelische Gesundheit. Ichhaftigkeit, Rivalität, Überlegenheitsstreben entfremden den Menschen seiner sozialen Natur und seiner Einzigartigkeit.

3. Als dritte Wiener Schule versteht sich die von Viktor E. Frankl begründete **Logotherapie**. Er bekennt sich als geistigen Erben der Individualpsychologie, setzt sich aber von deren Machttheorie wie von der biologischen Lusttheorie Freuds ab. Dem Willen zur Macht und dem Willen zur Lust setzt Frankl den "Willen zum Sinn" entgegen. Für ihn ist der Mensch ein Wesen, das motiviert ist durch die Suche nach Sinn. Wörtlich führt er aus: "Und wir glauben und halten dafür, daß der Wille zum Sinn ein Humanissimum ist, das wesentlichst Menschliche am Menschen. Mehr als das. Der Wille zum Sinn ist eigentlich letzten Endes nur ein Aspekt eines viel umfassenderen menschlichen Phänomens, das ich bezeichne als *die Selbsttranszendenz der Existenz*. Das klingt ganz großartig, ist aber eigentlich etwas, was Sie sofort verstehen werden, wenn ich Ihnen sage, Selbsttranszendenz der Existenz bedeutet, daß Mensch-Sein immer heißt *Hinauslangen nach etwas, das nicht wieder es selbst ist*: nach etwas oder nach jemanden. Das heißt, es liegt im Wesen des Menschen, daß er ganz Mensch und auch ganz er selbst

wird, daß er sich selbst ganz verwirklicht *nur* und *erst in dem Maße*, in dem er sich *hingibt an eine Sache*, (die größer ist als er) oder an einen Menschen, an eine andere Person. Das heißt im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer Person werde ich ganz Mensch und verwirkliche ich ganz mich selbst.

Die Welt sei voll von Sinnmöglichkeiten, voll von potentiellen Partnern, voll von Personen, die liebenswürdig sind, oder von Sachen, in deren Dienst es überhaupt erst dafür steht, sein Leben weiterzuführen.

4. Auch die **Analytische Psychologie** nach Carl Gustav Jung ist in Wien entstanden, hat sich aber nach der Trennung Jungs von Freud in Zürich etabliert.

C.G. Jungs Urteils über den MeJ-Ischen ist pessimistisch: "Wir sind voll von unbestimmten Ängsten. Wir müssen unsere Einstellung zur Psychologie ändern. Wir brauchen mehr Psychologie, ein besseres Verständnis des Menschen. Die einzige wirkliche Gefahr ist der Mensch selbst... denn der Mensch ist die Ursache allen künftigen Übels".

Jung spricht hier eine bittere Wahrheit aus. Die mörderischen Kriege, der Hungertod von Millionen, die Rampolierung unserer Erde - das alles geht in erster Linie auf das Konto des Menschen. Wandlung, Umkehr ist daher nur von ihm zu erwarten. Das aber setzt einen Prozeß der Bewußtwerdung, des radikalen Umdenkens voraus.

C.A. Meier, Jungs bedeutender Schüler und Nachfolger, ergänzt das Urteil des Meisters:

"Man sollte Jung so verstehen, daß er den Menschen als ein zwischen einer großen Zahl von Gegensätzen ausgespanntes Individuum versteht, dessen Weiterentwicklung ausschließlich darauf beruht, daß er bewußter und bewußter und bewußter wird über das, was in ihm vorhanden ist und außerdem, was die Welt an Problemen bietet. Also, man könnte sagen, sowohl die extravertierte wie die introvertierte Seite muß bewußter werden. Und das ist eigentlich

das ganze Problem der Individuation, die das Kernproblem der Jungsehen Psychologie darstellt, also die Ganzwerdung, wenn Sie so wollen, oder "werde, wer du bist" usw., was auch wieder etwas zu tun hat mit der schöpferischen Leistung, denn jede Synthese von Gegensätzen ist natürlich eine Art von schöpferischer Leistung."

5. Von der pessimistischen Auslegung des menschlichen Wesens, die C.G. Jung vorgetragen hat, hebt sich deutlich die Auffassung der Klientenzentrierten oder **Gesprächspsychotherapie** ab. Ihr Begründer Carl A. Rogers antwortet auf die Frage nach der Natur des Menschen so:

"Die Kirche, unsere Regierung und unsere Erziehung gehen alle von der Auffassung aus, daß man dem Menschen nicht trauen kann. Er muß kontrolliert, gelenkt und angeleitet werden. Es wäre gefährlich, dem Individuum wirkliche Freiheit zu gewähren. Ich ging selbst von diesem Standpunkt aus und meinte, ich als Experte, sollte die anderen führen und kontrollieren. Aber aufgrund der zunehmenden Erfahrung erkannte ich: Je mehr ich dem Einzelnen dazu verhalf, offen zu sein, je mehr Unabhängigkeit, je mehr Wahlfreiheit er hatte, desto mehr Beweise gab es dafür, daß der Mensch im Grunde seines Wesens sozial und konstruktiv ist. Deshalb betrachte ich Therapie und Gruppenprozeß auch als einen Weg, die schöpferischen Anlagen, den Wunsch zur Selbstverwirklichung zu fördern, der jedem Individuum angeboren ist. ... Es gibt alle Arten des Bösen auf der Welt. Aber ich habe die Erfahrung gemacht, daß dies nicht dem eigentlichen Wesen des Menschen entspricht. Ich finde, daß die menschliche Natur grundsätzlich positiv und konstruktiv ist."

6. Rogers mußte seinen Glauben an die "Kraft des Guten" im Menschen gegen B.F. Skinner, den Begründer der operativen Lerntheorie und Mitbegründer der **Verhaltenstherapie** verteidigen. Skinner konnte in seinen Experimenten zeigen, daß Tiere wie auch Menschen durch Verstärken von

Verhaltensweisen zu Verhaltensänderungen geführt werden können, kurz, daß der Mensch außengeleitet, daß er machbar ist, wogegen Rogers den Standpunkt vertrat, der Mensch entfalte unter normalen Bedingungen ein soziales, mit sich in Einklang stehendes, nicht immer normkonformes Wesen, sei also innen- - nicht ausgeleitet.

Ich komme nach dieser Vorbemerkung zur Verhaltenstherapie. Sie hat seit ihrem Bestehen grundlegende Veränderungen durchgemacht, deren entscheidendste als "kognitive Wende" beschrieben wird. Kurz gesagt bedeutet dies: Die Veränderungen bewirkende "Droge" ist nicht mehr primär die Methode, sondern die *Person* des Gestörten. *Frederik Kanfer*, der profilierteste Exponent der neueren Verhaltenstherapie, spricht in diesem Sinne von 'Selfmanagement'. Wie beschreibt er den Menschen?

"Ich weiß nicht, ob alle Verhaltenstherapeuten meine Meinung teilen. Für mich persönlich ist der Mensch Teil der Natur. So gibt es bestimmte Bedingungen und Grenzen, die für uns genauso gelten wie für Tiere, deshalb, kann man aus Forschungen mit Tieren etwas lernen. Aber es gibt auch andere Bedingungen; der Mensch reagiert nicht nur auf die Umgebung, er kann die Umgebung auch verändern.

Der zweite Unterschied ist, daß der Mensch seine Kultur von Generation zu Generation weitergibt, die nächste Generation ist dann ganz anders.

Drittens, weil es möglich ist, die Umwelt zu kontrollieren, beginnen wir, die natürlichen Vorgänge zu verändern - ob zum Guten oder Schlechten, ist eine andere Frage. Aber wesentlich für den Menschen ist, daß innerhalb seiner Grenzen endlose Möglichkeiten an Verhalten und Denken liegen". Dann folgt eine Aussage, die Rogers ohne Bedenken unterschreiben könnte: 'Ein guter Therapeut muß daran glauben, daß in fast jedem Menschen etwas Gutes steckt. Das ist meine persönliche Überzeugung. Er muß Menschen mögen. Er muß den Glauben und die Hoffnung haben, daß er die Lage des anderen verbessern kann. Voraussetzung ist also die Annahme: der Mensch ist veränder-

bar. Und: Menschen haben gute Eigenschaften."

Für die bisher vorgestellten Therapieformen ist die Einzeltherapie charakteristisch, ausgenommen die Individualpsychologie; denn Adler hat bald auch mit Gruppen, vor allem von Lehrern, gearbeitet.

Heute wird von fast allen Schulen neben der Einzeltherapie auch die Gruppentherapie praktiziert, auch von der Psychoanalyse.

Ich möchte noch kurz auf zwei Richtungen eingehen, die von Anfang an in und mit Gruppen therapiert haben: die Psychodramatherapie und die Gestalttherapie.

7. Das **Psychodrama** ist ein Rollenspiel, eine handelnde Therapie. J.L. Moreno, ihr Begründer, verstand den Menschen als "improvisierenden Rollenspieler" auf der Bühne des Lebens. Nicht alle Rollen, die der einzelne lernt und übernimmt, werden im Einklang mit sich selbst und anderen gut gespielt. In der psychodramatischen Gruppe erhält der Teilnehmer die Chance, mißglückte Rollen, z.B. die der Tochter, des Sohnes, des Partners, des Vorgesetzten, der Eltern, besser zu spielen, sich auch in die Rolle des anderen einzufühlen und sich dadurch zu ändern.

Im Film hat MORENO Frau, Zerka Moreno, das Psychodrama vorgeführt. Über den Menschen sagt sie, er sei von den Mitmenschen geformt, sei Produkt der Gruppe. Was er sei, erweise sich als ein gemeinsames Erlebnis. Wörtlich: "Wir wohnen zusammen in Interaktion, wir lernen von einander, wer lernen Gutes, wir lernen manchmal nicht so Gutes, und das muß wieder in der Gruppe behandelt werden. Moreno hat nicht die Idee gehabt, man kann das in der Isolation so gut tun wie in der Gruppe. Überhaupt gibt es einen Reichtum in der Gruppe von Weisheit von all den Menschen zusammen, die größer ist als die von den Therapeuten selbst, und das benutzt die Gruppentherapie.

8. Die **Gestalttherapie** ist der Auffassung, daß neurotische und psychosomatische Störungen eine lückenhafte individuelle Gestalt darstellen, sofern wichtige persönliche Bedürfnisse und Fähigkeiten blockiert sind. Werden diese abgeklemmten Teile des Individuums verlebendigt, dann wird die homöostatische Balance erreicht, anders ausgedrückt: dann schließt sich die Gestalt; sie wird - in der Terminologie der Gestaltpsychologie - "prägnant".

Dieses Ziel wird beim jeweiligen Klienten durch verschiedene zum Teil konfrontierende Techniken in, vor und mit der Gruppe angegangen.

Im Filmprojekt wurde die Gestalttherapie von Frau Laura Perls vertreten. Wie urteilt sie über den Menschen?

Der Mensch steht in ihrer Sicht im Konflikt zwischen den Normen und Regeln der Gesellschaft und der eigenen Wesensart. Dieser Konflikt soll durch einen kreativen Kompromiß gelöst werden, "d.h. durch die Wahrnehmung, welche Möglichkeiten ich habe und welche Möglichkeiten für das in der Gesellschaft bestehen, oder wie man die Gesellschaft ändern kann; so kommt eine neue kreative Gestalt heraus".

9. Die von Nossrat Peseschkian entwickelte Methode der **Positiven Psychotherapie** geht von einem positiven Menschenbild aus und postuliert, daß der Mensch seinem Wesen nach gut ist. Demnach besitzt jeder Mensch unabhängig von seiner Rasse und seinem sozialen Status zwei Grundfähigkeiten, die Erkenntnisfähigkeit und die Liebesfähigkeit. Alle anderen Fähigkeiten können aus diesen beiden Grundfähigkeiten abgeleitet oder aus Ausdruck verschiedenen Kombinationen der Grundfähigkeiten verstanden und auf vielfältige Lebenslagen angewandt werden. Je nach den Bedingungen seines Körpers, seiner Umwelt und der Zeit, in der er lebt, werden sich diese Grundfähigkeiten differenzieren und zu einer unverwechselbaren Struktur von Wesenszügen führen. G. Benedetti erklärt: "Peseschkian ist bemüht, den Patienten durch die Entwicklung der

"positiven" Aspekte seiner Psychopathologie zu gewinnen. Sein Modell ist eine beachtenswerte Synthese von psychodynamischen und verhaltenstherapeutischen Elementen und stellt somit einen wissenschaftlichen Beitrag zu den Entwicklungsbeziehungen innerhalb der Psychotherapie dar."

Zusammenfassende Rück- und Übersicht

Nach dieser Revue von Bildern und Aussagen über den Menschen stelle ich in einer konzentrierten Rückschau drei Wesensattribute des Menschen heraus, von denen ich glaube, daß sie für Beratung und Psychotherapie bedeutsam sind.

I. Konflikt und Entscheidung

Konflikte gehören zum Menschsein. Karl Jaspers spricht von der "Universalität des Antinomischen im Menschsein". Und C.F. Meyer läßt Ulrich von Hutten sagen: "Ich bin kein ausgeklügeltes Buch. Ich bin ein Mensch mit seinem Widerspruch." Jeder Mensch geht durch Konflikte hindurch, Konflikte zwischen Tradition und Moderne, eigenen Ideen und Normen der Gesellschaft, zwischen Neigung und Pflicht, Wollen und Können, zwischen dem Geist und den Trieben, zwischen Leben-wollen und Sterben-müssen.

Konflikte dieser und ähnlicher Art erzeugen, wenn sie länger währen, Stress und bedürfen dann u.U. der fachlichen Beratung und Krisenintervention, nicht zuletzt, um neurotische Notlösungen vorzubeugen. Aber über kurz oder lang kommen Menschen in noch nicht pathologischen Zwiespältigkeiten zur Entscheidung, indem sie das eine wählen und das andere lassen, einen erträglichen Kompromiß finden oder über den Alternativen etwas Neues entdecken.

Solche Entscheidungen sind bei neurotischen und psychosomatischen Störungen blockiert. Es charakterisiert psychisch gestörte Menschen, daß sie sich nicht entscheiden

können, daß sie zwischen Ja und Nein, zwischen Ja und Aber hängen bleiben. Denn die Konflikte, aus deren Stoff die hysterischen, phobischen, zwanghaften, depressiven, psychosomatischen Symptome gebildet sind, schwelen im Unbewußten, werden somit von der Entscheidungsinstanz nicht wahrgenommen. Dieser entscheidungslose Zustand gebiert die Angst, kostet eine Menge Energie.

Neurotische Notlösungen von Konflikten werden in aller Regel durch alltägliche Hilfen nicht behoben. Psychotherapie ist in diesen Fällen indiziert, um die unbewußten Verklebungen, Verstrickungen, Antinomien bewußt zu machen und zu verarbeiten und so die Befreiung durch Entscheidung einzuleiten.

2. Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung

Auf dem Eingang zum Apollotempel in Delphi stand der Spruch: "Erkenne dich selbst!" Dieser Spruch steht ungeschrieben auch über dem Sprechzimmer jedes Therapeuten. Selbsterkenntnis ist ein erstes Ziel seines Handelns. Der Delphische Leitsatz ruft vom allgemeinen Wesen des Menschen *zum persönlichen Sosein*: Was bin *ich* für ein Mensch? Wer bin ich? *Es ist nicht selbstverständlich*, daß jeder weiß, was seines Wesens ist, welche seine individuelle *Eigenart* ist, welches seine Kräfte und Fähigkeiten, seine Schwächen und Grenzen sind.

Es gibt Menschen, die tragen ein stark erhöhtes, ja *messianisches Selbstbild* in sich, andere wie Depressive halten wenig von sich, leiden an Selbstabwertung. Beide Selbstbilder sind *unrealistisch* und führen zu sozialem Fehlverhalten. Zeittypisch ist die Verlagerung des eigenen Wesens nach außen, auf alles, was mein ist: meine Familie, meine Freunde, mein Haus, mein Auto, meine Position, mein Vermögen und dergl. William James hat diese empirische Selbst als 'me' bezeichnet und es vom *I*, dem 'pure ego', dem wissenden Selbst unterschieden.

Was soll dieses wissende Selbst außer den oben genannten Eigenschaften noch von sich wissen?

Zu allererst gilt es, - um an Brocher anzuknüpfen-, den Käfig zu sehen, in dem wir eingeschlossen sind. Der "Käfig" - das sind die infantilen Bindungen aus der Kindheit, all die Gebote und Verbote, die Maximen, Wertungen, Vorurteile die wir früh gelernt und unreflektiert übernommen haben. Sehr schwer ist es, hinter den Rationalisierungen die *eigentlichen Motive unseres Wählens, Entscheidens, Handelns* zu gewahren; sie sind in der Regel unbewußt. Auch viele Bedürfnisse, Wünsche, Triebregungen, Sehnsüchte, Ideale, was wir lieben und was wir hassen und anderes mehr kann verdrängt sein, ist dem Wissenden verborgen.

Wie kann man dieses Dunkelfeld erhellen?

In den tiefenpsychologischen Therapien geschieht dies durch die Aufarbeitung des Kindheitsschicksals, die Deutung der Einfälle, Phantasien, Träume, die Analyse von Übertragung und Widerstand. Auch die aktuelle Situation wird in den Prozeß der Bewußtmachung einbezogen. Dies alles vollzieht sich in einer *therapeutischen Beziehung*, sei es Einzel- sei es Gruppentherapie.

Daran ist zu ersehen, daß Selbsterkenntnis kein einsamer, nur meditativer Vollzug ist, keine Selbstbespiegelung. Selbsterkenntnis bedarf *des Spiegels der Mitmenschen*. An ihren Reaktionen auf unser Verhalten, ihrer Kritik, ihrem Widerstand können wir uns wahrnehmen.

Auch die *Außenwelt*, die Welt der Dinge zeigen uns Grenzen und Möglichkeiten unseres Tuns. Goethe hat dies deutlich ausgesprochen: "Der Mensch kann sich selbst nur erkennen, sofern er die Welt kennt, die er nur in sich und sich nur in ihr gewahr wird. Jeder neue Gegenstand, wohl beschaut, schließt ein neues Organ in uns auf." Und weiter an anderer Stelle: "Wie kann man sich selbst erkennen? Durch Betrachten niemals, wohl aber durch Handeln. Versuche deine Pflicht zu tun, und du weißt gleich, was an dir ist" (Max. u. Refl.)

Das Stichwort *Handeln* leitet zum anderen Pol der Selbsterkenntnis, zur *Selbstverwirklichung* über, eine Modewort, das oft so verstanden wird als handle es sich um einen ganz

eigenständigen Kraftakt.

Die Selbstverwirklichung ist gleichsam die Frucht der Selbsterkenntnis und bedarf wie diese *des Mitwirkens der Mit-, Um- und Außenwelt*. Auf diese Weltbezüge ist Selbstverwirklichung *verwiesen*. Aus der Selbsterkenntnis erwachsen kann sie *kreative Beiträge zur Lösung von Aufgaben der Gemeinschaft*, der Kultur und Gesellschaft, des öffentlichen Lebens leisten.

Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung sind mühevoll und lebenslange Aufgaben. Auch nach einer psychotherapeutischen Analyse sind sie *kein unbestrittener Besitz*. *Der homo viator, der Wanderer*, den uns das Rätsel der Sphinx vorgestellt hat, erfährt auf seinem Lebensweg immer mehr von sich und der Welt. Der Mensch ist ein Wesen, das *ein Leben lang lernfähig ist uns sich ändern kann*.

Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung haben ihren Lohn: Sie erhöhen den Index unserer Freiheit, unseres Wohlbefindens.

3. Sinnsuche und Sinnschöpfung

Dieses dritte Wesensattribut des Menschen knüpft an die vorgetragene Sinnbestimmung durch V.E. Frankl an. Ihm zufolge ist das Wesentlichste am Menschen *der Wille zum Sinn*. Sinn aber findet der einzelne nur, wenn er über sich hinausgreift, nach einer Sache, nach etwas, das nicht wieder er selbst ist. "Sinn hat" schreibt H.E. Hengstenberg in seiner "Philosophischen Anthropologie", "Sinn hat, was zur Sache führt".

Ohne Sinn kann der Mensch sein Leben nicht bestehen. Er ist von einer "Sinnunruhe" beseelt. Nach Nossrat Peseschian ist die *"Suche nach Sinn"* universal, d.h. sie geht jeden Menschen an, besonders aber den Menschen im Leid, im Dunkel, in Krise und Konflikt. Der Mensch hat die Kraft, jedem Ereignis, seinen Aufgaben und Pflichten, Krankheiten und Schicksalsschlägen *einen Sinn zu verleihen*. Der von

der Person verursachte Sinn ist Hengstenberg zufolge ein "schöpferisches Novoum". Gelingt dem einzelnen dieser schöpferische Akt, dann erlebt er das *als Erfüllung seines Wesens*, als Steigerung der Daseinsqualität.

Sofern Sinnunruhe, Sinnsuche, Sinnschöpfung eine universelle existentielle Qualität des Menschseins ist, kommt die Frage nach Sinn in jeder Psychotherapie auf. Das ist bei suizidalen Patienten, der in seinem Leben keinen Sinn mehr sehen kann, am eindrucksvollsten. Aber auch Patienten/Klienten mit anderen Problemen ringen um Sinn, wollen ihr Leben mit mehr Sinn erfüllen, einen neuen Sinnhorizont gewinnen. Dieses Bemühen ist zur Besserung oder Heilung wesentlich. Es wird im Rahmen einer Behandlung vom Psychotherapeuten unterstützt. Außerhalb dieser Sondersituation sind bei der Sinnfindung die *Mitmenschen* beteiligt, Sinnfindung ereignet sich im Medium der *Gemeinschaft*, die ihrerseits ein zentrales Ziel der Sinnsuche darstellt.

Warum ist die Frage nach dem Wesen des Menschen so wichtig?

Was nützen diese Ausführungen über Wesen und Bilder vom Menschen dem einzelnen persönlich und beruflich? Jeder, auch der einfache Mensch hat sein eigenes Bild vom Menschen, wie er ist und wie er sein soll. Diese subjektiven Vorstellungen sind in der Regel nur mehr oder weniger bewußt. Sie beeinflussen aber unseren Umgang mit den anderen, mit Kindern, Partnern, Freunden, Andersartigen und Andersdenkenden, mit Patienten bzw. Klienten. Bilder vom Menschen sind Richtbilder für unser Verhalten, unser Handeln und Entscheiden. Es wohnt ihnen die Macht der Lenkung inne. Schiller hat diese Wirkung in seinem Drama "Wallensteins Tod" so formuliert: "Oh, hättest Du vom Menschen besser stets gedacht, du hättest besser auch gehandelt".

Ein wahrhaft facettenreiches Bild vom Menschen **ist** an uns vorübergezogen. Und doch sind die Antworten auf die Frage "Was ist der Mensch" unvollständig und nicht endgültig. Ich wollte mit meinen Erörterungen einen Beitrag zu einer noch nicht geschriebenen psychotherapeutischen Anthropologie leisten, über der ein Satz aus Goethes "Wahlverwandtschaften" stehen könnte: "Das eigentliche Studium der Menschheit ist der Mensch".

Die vorliegende Arbeit wurde in abgewandelter Form anlässlich der 16. Bad Nauheimer Psychotherapie-Woche vorgetragen.

Literatur beim Verfasser

Anschrift des Verfassers

Prof.Dr.phil. Dipl.Psych Ludwig J.Pongratz
Flürleinstr. 37

97076 Würzburg

Rauchen - psychotherapeutische Aspekte

von Arno Remmers, Varna/Bulgarien

Einleitung

Situation: zum wiederholten Male sitzen in der Bulgarischen Airline kräftige Raucher um mich herum in der Nichtraucherzone - eine für Bulgarien typische Verhaltensweise. Ich ärgere mich erheblich darüber, fühle Aggressionen in mir aufsteigen und frage - noch höflich - die Stewardess nach den Nichtraucherregeln an Bord. Ich "mache mir Luft" - auch im übertragenen Sinne, - indem ich leise vor mich hin schimpfe und dabei meine vergleichsweise heftige innere Reaktion mit Verwunderung registriere.

Als Konsequenz mache ich mir Gedanken über die emotionale Situation und ihre Ursachen. Neben der Überlegung zu meinen eigenen Grundkonflikten in Bezug auf Höflichkeit, Offenheit, Reinlichkeit und Körpergenuß kamen mir dabei die folgenden Aspekte der Positiven Psychotherapie in den Sinn, die bei der medizinischen und psychotherapeutischen Betreuung von Rauchern verwendet werden können.

1. Beobachtung der Situation und verschiedene Sichtweisen

1.1. *Positive Deutung*

Rauchen ist die Fähigkeit:

- die eigene Bedürfnisbefriedigung in gesellschaftlich akzeptierter Weise öffentlich durchzuführen.
- die Verträglichkeit von Giften aus Pflanzen in großem Maßstab zu testen.
- durch Einsatz der eigenen Gesundheit den allgemeinen Konsum zu beleben und vielen Menschen Ar-

beit zu verschaffen - von der Landwirtschaft in vielen Ländern bis hin zum Arzt.

- Vorbilder nachzuahmen und dabei die eigenen Konzepte über individuelle Freiheit durchzusetzen, ohne dazu etwas Neues erfinden zu müssen.

12 *Spruchweisheiten, Zitate:*

- Es ist alles nur Schall und Rauch.
- Drei Tage war der Frosch sehr krank, jetzt raucht er wieder - Gott sei Dank! *W Busch*
- Alkohol und Nikotin raffen die halbe Menschheit hin, Ohne Schnaps und ohne Rauch stirbt die andere Hälfte auch.
- Wer lange raucht, lebt lange.
- Jetzt muß ich erst mal eine rauchen!
- Kettenraucher - er zündet sich eine an der anderen an.
- Warum denn gleich an die Decke gehen? Greife lieber zur HB... *Zigarettenreklame*
- Der Geschmack der großen Freiheit. *Zigarettenreklame*
- Der Duft der großen weiten Welt. *Zigarettenreklame*
- Lungenbrötchen, Glimmstengel, Sargnagel

1.3 *Transkulturelle Beispiele, Literatur, Geschichte, Sprache:*

In "Emil und die Detektive" von Erich Kästner trifft sieb die rauchende Jugend im "Nichtraucher", einem ausgedienten Eisenbahnwaggon, der von ihrem rauchenden Vorbild bewohnt wird.

Indianer rauchten rituell die "Friedenspfeife", Schamanen und Naturvölker erreichen durch Rauchen von Pflanzen verschiedene Rauschzustände, um damit einen anderen

psychischen Zustand mit Halluzinationen oder veränderten Empfindungen und Affekten hervorzurufen.

Junge Menschen erproben mit dem Rauchen das Erwachsensein. Es dient auch als Mutprobe, als Zugehörigkeitsritual zu einer Gruppe, als Merkmal beginnender Selbständigkeit; eine bestimmte Zigarettenmarke dient als Ausdruck eines Lebensgefühls.

Im Orient ist die Wasserpfeife gesellschaftlicher Treffpunkt der Männer und Anreger für Gespräche, auch Inhalt von Märchen.

Im Okzident gilt - heute besonders bei Frauen - Rauchen als Zeichen der Emanzipation und individuellen Freiheit, symbolisiert durch den Cowboy der Reklame wie bei »Marlboro« oder »Camel«. Die Zigarettenmarke wird mit einem spezifischen Lebensgefühl verbunden, welches ersehnte Werte wie unabhängige freie Verhaltensweisen, Individualität und Glücksgefühl verkörpert (Gauloise, Rothände, West ...).

Alte Menschen des Westens erleichtern sich durch Rauchen die Einsamkeit und ersetzen fehlende körperliche Zuwendung durch den "Griff zur Zigarette". Sie genießen die reichlich vorhandene Zeit der Untätigkeit. Wechselnde Gerüche und der anregende Geschmack sind Abwechslung im eintönig gewordenen Leben.

In armen Ländern ebenso wie im Krieg gilt die Zigarette als Ersatz für andere Arten der Zufriedenheit. Man hat etwas, woran man sich festhalten kann, man hat etwas "in den Händen", an dem man sich erwärmen kann.

In den 50er Jahren gab es in Deutschland das "Herrenzimmer", das durch entsprechend wuchtige Aschenbecher, Zigarrenabschneider und -anzünder auf

Rauchtischen gekennzeichnet und den Herren der Schöpfung vorbehalten war. Dort zelebrierten gemäß früheren herrschaftlichen Vorbildern jetzt auch die "einfachen Schichten" mit der Zigarre den Aufstieg in die Bürgerlichkeit. Dies bot als emotionale Erfahrung in der Kindheit genug unterbewußte Grundlage für den Einsatz des Rauchens als Emanzipationspotential der Frau der 70er und 80er Jahre in Westeuropa.

Der Hausfrau als Pflegerin des Herrezimmers war das Rauchen durch verstärkte Vergilbung der Wohnung vielleicht eher unangenehm. Familiär läßt sich oft ein kurzzeitig lustbesetztes Absondern aus dem Familienkreis beobachten: Hinausgehen auf den Balkon oder an die frische Luft, um eine zu rauchen.

Rauchen regte zu vielen Studien über gesundheitliche Aspekte an. Studien zur Erforschung menschlichen Verhaltens und von Trieben, Affekten, Gewohnheiten sowie gesellschaftlichen Ritualen nehmen das Rauchverhalten als Modell. Die Werbepsychologie kümmert sich vorbildhaft um die tiefenpsychologischen, verwertbaren sowie kulturelle und geistige Aspekte. Finanzielle Aspekte spielen eine größere Rolle für Finanz- und Gesundheitsminister, Krankenkassen, Fluggesellschaften, die Landwirtschaft verschiedener und die Volkswirtschaften aller Länder.

Wissenschaftlich wurden über 1000 verschiedene Stoffe im Zigarettenrauch beschrieben, einige wie Nikotin als Hauptstoff mit anregender, nervenstimulierender Wirkung. Vielleicht ähnlich den Pheromonen wird das sensorische System mit Verbindung von Riechhirn zum limbischen System durch Rauchinhaltsstoffe direkter unbewußter Vermittler des "Gefühls". Bei machen Menschen entsteht eine körperliche, bei der größeren Zahl eine Verhaltensabhängigkeit.

Andererseits wird eine extrapyramidale Bahnung des Verhaltens deutlich. Verhaltensrituale sind auf soziale Normen bezogen und in ein traditionelles Muster eingebettet. Kul-

tureller Einfluß der Sublimierung von Triebverhalten, hier besonders oraler taktiler Reize, erlaubt den sofortigen Griff zur Zigarette in Versagenssituationen, jedoch in zivilisierten Kulturen nicht die akute Triebbefriedigung auf andere Weise. Verwandte Funktion haben in diesem Bereich wohl auch Kaugummis, Lutscher, Getränke und Eis, jedoch nicht in gleicher Weise riechhirnstimulierend und nervenbeeinflussend.

Religiöse Aspekte des Rauchens finden sich bei den Ritualen der Naturvölker, in der katholischen Kirche sowie anderen Religionsgemeinschaften beim kollektiven Einatmen von Räucherwerk, sowie bei Schamanen zur Tranceerzeugung. Erwähnung findet das Rauchen bei den religiösen Fastenregeln von Baha'u'llah in der Gleichsetzung mit der Aufnahme von Getränken. Sein Sohn 'Abdul'l-Baha rät den Baha'i dringend vom Rauchen als schmutzig und abstoßend definierten "schädlichen Gewohnheit" im Zusammenhang mit "Reinheit" als geistigem und äußerem Aspekt ab.

Im Arabischen *ist* das Verb *shariba* gebräuchlich für trinken als auch für rauchen. Puscha (bulgarisch) rauchen steht dagegen *im* Zusammenhang mit den Worten *poshek* = Rauch und *poschar* = Feuer, *kurit* (russisch) und *to smoke* (englisch) im Zusammenhang mit Rauch. Chinesisch *xi-yan* = rauchen zusammengesetzt aus Feuer, Mund und groß. *Fuma* (rumänisch) und *fumer* (französisch) stammen von lat. *fumus* ab, dort für Rauch, bampf, Dunst, in der zweiten Bedeutung jedoch auch "dummes Geschwätz, Unsinn". Physikalisch ist Rauch eine Dispersion von kleinen Teilchen in Gas.

Geschichtlich gab es zeitweise Strafen wie "Verlust der Nase oder gar die Todesstrafe" nach Einführen des Tabaks zunächst als Zierpflanze und Heilmittel nach Europa. Goethe sah im Rauchen sowohl ein Mittel zur "Verteidigung" gegen jeden "honetten Menschen" als auch "wenn es so

fortgehen sollte", den kulturellen Niedergang Deutschlands durch "Bierbäuche und Schmauchlümmele..."

1988 formulierte die WHO eine "Charta gegen den Tabak", in der es heißt: "Vom Tabakrauch freie Luft ist wesentlicher Bestandteil unseres Grundrechts auf gesunde und unverschmutzte Luft." (alle Zitate der letzten zwei Abschnitte nach Schäfer, U., 1992)

2. Inhaltliche Aspekte des Rauchens

Körperaspekte: Individualisierte oder kontaktbezogene Rituale stehen im Vordergrund des beobachtbaren Verhaltens. Sexualität im Sinne der Saugbewegung und Lippenreize wird besonders in der Reklame deutlich als wesentlicher Antrieb zum Rauchen. Es ist sicher ein Lustgewinn durch Ersatz-Triebbefriedigung vorhanden, wodurch die nachteiligen körperlichen Auswirkungen sowie der für Kinder abstoßende Geschmack, der Gestank, das Beißen auf der Zunge, Speichelfluß, Husten- oder Augen-Nasensymptome in Kauf und schließlich nicht mehr wahrgenommen werden.

Leistungen eines Cheffahrers wurden in den 60er Jahren durch eine Zigarre belohnt, später eine sprichwörtliche Rendensart, "sieb eine Zigarre zu holen". Man kann sich die "dicke Havanna" leisten. Streß und Nervosität werden durch Rauchen kupiert: Die Handlungsrituale fördern die Konzentration auf wesentliche Tätigkeiten. Medizinische Intensivstationen mit einem hohen Maß an ständiger Alarmbereitschaft haben eine besonders hohe Zahl von Rauchern, die gleichzeitig rational besonders gut mit den Folgen des Rauchens vertraut sind. Der Aspekt, etwas "vertragen" zu können, ohne gleich "Dünnschiß" zu bekommen, ist sowohl leistungs- als auch körperorientiert zu sehen.

Kontakt: «Eine zusammen rauchen» bedeutet wie bei der Friedenspfeife und einer gemeinsamen Mahlzeit ein Akt der Friedenserhaltung. «Einern anderen eine Zigarette anstecken» ist ein Zeichen der Annahme, Hilfsbereitschaft und des Vertrauens. Das Anbieten einer Zigarette - früher der Zigarre - ist ein Zeichen der Gastfreundschaft, um dem Gast alles Angenehme zu ermöglichen.

Der Bereich der Phantasie erweckt Assoziationen zu früheren unbewußt einwirkenden Ritualen des Kontakts mit der Mutter und Nächsten ("Sich eine Lulle anstecken, sich eine in den Mund stecken, tiefe Züge nehmen") und die Vorstellung, sich zu kräftigen. Meditative Entspannung (Rauchringe genüßlich in die Luft blasen, im blauen Dunst sitzen), Beruhigung, aber auch Anregung zu Gedanken und Phantasien, die Vorstellung der individuellen Freiheit, des abenteuerlichen, lustvollen, aufregenden, sexuellen oder genießenden Verhaltens mögen in diesen Bereich gehören.

Zeit und Geduld sind subjektiv für den Raucher bedeutungsvolle Inhalte: "Die Zigarettenpause" ist eine gesellschaftlich sanktionierte Ruhephase und Entspannung. Das Ritual des Zigarettenanzündens oder noch viel mehr, der Zigarre oder Pfeife, verdeutlicht den Aspekt der gewonnenen Zeit und Geduld. Andere Tätigkeiten werden aufgeschoben - vielleicht nur für Sekunden - aber genügend für das Gefühl des Konfliktverschiebens auf später.

Offenheit und Höflichkeit spielen zwischen Rauchern und auch gegenüber Nichtraucherern eine zentrale Rolle als Ausdruck der Qualitäten der Akzeptanz, der Liebe, des Kontakts, der Einigkeit oder Differenz. Traditionelle Konzepte verschiedener Art im Sinne konservativer Sicherheit, Treue der Gewohnheit gegenüber, werden von Rauchern gewöhnlich in Bezug auf die Gewohnheit nicht geändert. Früher mit körperlicher Harmonisierung assoziiertes Erleben

ist der Grund dafür, daß solch ein Ritual schwerer zu verändern ist als ein in Bezug auf Hände, Mund, Reaktion und Kontaktaufnahme freies Verhalten, in welchem die Lerninhalte ein größeres Handlungsrepertoire integrieren.

Pünktlichkeit als Ordnungsverhalten der Ruhephasen: Die "Frühstückszigarette" oder die "Zigarettenpause" ist in Deutschland gesellschaftlich eher akzeptiert als der ausgiebige Toilettengang, die Meditation, das Gebet oder etwa die Pause völlig ohne Betätigung.

Ordnung wird deutlich in der fast zwanghaften Klarheit der Anordnung der Zigaretten, des Feuerzeuges und des Weges zum Zigarettenautomaten. Veränderungen in der Aufbewahrung des Genannten lösen innere Anspannung aus und werden unter anderem im Rahmen von Entwöhnungsprogrammen gezielt verwendet.

Gerade Arme haben eher Zigaretten als Reiche. Die hohe Bedeutung der Rauchutensilien in existentiellen Krisenzeiten läßt sich vielleicht nur durch die frühkindliche Erfahrung der Verbindung von Saugen und Befriedigung nach Unruhe erklären. Dies würde begründen, wieso Arme selten und erst zuletzt auf ihre Zigarette zugunsten von Ernährung oder Kindern verzichten. Der Wert der Zigarette ist im Kriege oft gleich dem Brotwert gewesen. Entwöhnung von Zigaretten wird sehr selten mit dem hohen finanziellen Aufwand fürs Rauchen begründet.

Vorbildern zu folgen gehört zum Einstieg in die beschriebenen Verhaltensweisen und wird in Filmen, Zeitschriften und Reklame vermarktet. Ablösungsrituale der Jugendlichen mit Annahme anderer Vorbilder als der der Eltern werden durch demonstratives oder heimliches Rauchen unterstützt. Genauigkeit der Arbeit geht wie das Zungenspiel bei hoher Konzentration mit einer oralen Beschäftigung einher, die Aufmerksamkeit wird vielleicht durch das Rauchen subjektiv erhöht.

Gehorsam als Konzept wird deutlich in der sehr häufigen Differenz zwischen dem Verhalten und den Erziehungszielen rauchender Eltern. Deutlich wird das Konfliktpotential im Bereich Gehorsam, wenn Nichtraucherzonen definitiv kollektives Verhalten vorschreiben, jedoch der einzelne trotzig dagegen anraucht (Bulgarien), oft durch vehementes Auflehnen als Verteidigung der eigenen Freiheit.

Gerechtigkeit spielt in der Ablösung und - zur Zeit westeuropäisch - weiblicher, früher bürgerlicher Emanzipation eine Rolle: "Ich auch!" "Ich rauche gern!"

Verallgemeinert sind mangelnde Sauberkeit, unzureichende Rücksichtnahme auf andere (vorzugsweise Kinder, auch ungeborene), mangelndes Vertrauen in eigene Fähigkeiten oder zum eigenen Körper, einseitige Gerechtigkeitskonzepte ("Emanzipation") und undifferenzierte Geldverwendung defizitäre Aspekte des Rauchers. Offenheit ist im Sinne der Durchsetzung eigener Interessen einseitig stark ausgebildet, es fehlt jedoch eher der Ausdruck wahrer innerer Wünsche, die im Rauchen kompensatorisch ausgedrückt werden.

3. Auswege durch Ermutigung

Das Wissen um die Funktion, die das Rauchen im Leben bisher hatte, ermöglicht über die Ergänzung durch andere Verhaltensweisen nachzudenken und diese in den täglichen Ablauf der Gewohnheiten einzubeziehen.

Geduld und Zeitverwendung lassen sich durch klare Zielsetzung, bisher unterlassene Tätigkeiten und Verhaltensweisen ausbauen. Die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens, den erreichbaren Zielen und den vermeidbaren Risiken des Schicksals gibt dazu die Motivation.

Es ist wohl gut, einem Vorbild zu folgen, wie dies die Kinder bis zum 3. Lebensjahr tun, jedoch in vielen Situationen möglich, eigene kreative Konzepte den vorgebildeten gegenüberzustellen. Die Trotzphase der Kindheit symbolisch zu verlassen, indem Emanzipation von den Eltern oder Abgrenzung von Gruppen oder Andersgeschlechtlichen nicht länger durch Rauchen ausgedrückt werden müssen, wird durch Training differenzierter Offenheit möglich. Das Selbstvertrauen durch die Frage nach den eigenen noch nicht ausgeschöpften Fähigkeiten verschiedenster Art zu stärken, macht frei vom einseitigen Vertrauen in "den Halt zwischen den Fingern."

Für Kontakte und Gastfreundschaft auf phantasievolle Weise zu sorgen, erübrigt das Ritual der Kontakthan- nung über die Zigarette und erweitert die Handlungskon- zepte. Geld für bisher nicht erlebte Bereiche (statt für Ziga- retten) auszugeben, fördert die Zufriedenheit und löst so auch Streßprobleme. Den Körper durch Entspannung (z.B. nach Jacobson) zu beruhigen und zu entspannen, durch Sport anzuregen, macht unabhängiger von den chemisch- verhaltenstherapeutischen Funktionen der Rauchmittel.

4. Problembereiche

Diese lassen sich individuell durch Fragen eingrenzen und in Zielsetzungen verwandeln:

- "was will ich ändern und auf welche Weise? Was muß ich ertragen lernen, weil ich es nicht ändern kann?"
- "Wofür **will** ich mein Geld verwenden für Körper, Beruf, Familie, Zukunft?"
- "Wie kann ich mich selbst belohnen und zufrieden- stellen?"
- "Welche Erwartungen an andere muß ich ändern?"
- "Wie stehe ich zum Bereich Sauberkeit? Was ist mein Konzept aus der Vergangenheit? Was will ich ändern?"

- Wie kann ich meinem "besten Freund, der das Leben mit mir teilt", meinem eigenen Körper, dem Werkzeug meiner Seele, etwas Gutes tun?"

Die kollektive Fragestellung der Probleme des Konsums von Rauchmitteln hängt von der Bewertung durch die Menschheit und die ihr zugrunde gelegten ethischen Bedingungen ab. Erst daraus lassen sich Regeln für die Vorbildfunktion der Reklame, Filme usw. für Kinder und Erwachsene ableiten. Letztlich ist auch die individuelle Betreuung von Entwöhnungswilligen hiervon abhängig.

5. Erweiterung der Fragestellung und Zielsetzungen

die individuelle Frage: "Was tue ich, wenn ich kein Problem mit dem Rauchen habe?", läßt sich wiederum erweitern: Körperliche, wirtschaftliche, ethische, Medien- und familiär-freundschaftliche Aspekte, Zukunftsplanung mit Phantasie

- Welche Funktion hatte der Tabakkonsum bisher, die ersetzt werden können, welche sind nicht ersetzbar?
- Was würde ich anders machen, wenn ich ohne Zigarette mir geduldig Zeit für etwas nehme, mich konzentrieren kann, höflich und ehrlich gastfreundlich werden kann sowie auf Reinheit mehr Wert lege?"
- "Was kann ich tun, um individuell und in der Welt die Ersatzfunktion der Zigarette anders zu gestalten, welche Auswirkungen ergeben sich durch ein verändertes Verhalten auf die armen Länder, was tun Staat und Wirtschaft ohne Konsum von Zigaretten?"
- "Wohin mit dem Geld und der Energie, das/die bisher für Zigaretten verwendet wurde? Wo hilft uns als Menschheit die Erfahrung mit mehr als 2000 Jahre Rauchen?"

Schluß

Positives und inhaltliches Vorgehen ermöglicht in fünf Schritten ein gezielteres Ansprechen betroffener Patienten, wobei die oben skizzierten Fragen und Beispiele helfen.

Den Rauchern des Balkan-Air-Fluges LZ 364 vom 30.03.93 danke ich herzlich für die Anregungen.

Anschrift des Verfassers

Arno Remmers
Arzt/Psychotherapie
Ul. "Sava Gerova" 16
BG-9022 Vama-Vinitza



Vom schwierigen Umgang mit der Freiheit

von Prof.Dr. Marga Rothe, Heidelberg

Freiheit ist ein hohes Gut! Freiheit als erstrebenswertes Ziel hat viele Menschen angespornt und motiviert, Ungewöhnliches zu vollbringen.

Freiheit ist aber auch eine Verpflichtung, die umgesetzt werden muß. Sie läßt es nicht zu, sich hinter dem allgemeinen Denken und Handeln zu verstecken.

Totalitäre Staaten oder autoritäre Gruppierungen wollen nicht nur die Bedingungen des äußeren Lebens vorgeben, sondern auch das Denken, Fühlen und Wollen der Menschen. Sie verlangen ein Bekenntnis zu den ideologisch-weltanschaulichen Grundlagen ihrer Herrschaftsstrukturen.

Auch westliche Gesellschaftsordnungen haben ihre eigene Gesetzlichkeit. Die Freiheit, die sie anbieten, ist daher nicht grenzenlos. Aber niemand zwingt hier die Menschen, sich zu einer Linie zu bekennen oder sie sogar zu propagieren, die sie mit ihrem Gewissen nicht vereinbaren können.

Die Verheißungen, die Versprechungen und die Ziele totalitärer Regime ziehen dennoch immer wieder Menschen in ihren Bann. Viele von ihnen merken erst zu spät, wie hoch der Preis ist: verlangt wird die Verleugnung der Freiheit.

In einer Gesellschaft wie unserer, ist es die freie Entscheidung des Einzelnen, sich zum humanen Miteinander in Wort und Tat zu bekennen. Dies beinhaltet auch das Verstehen der Menschen, die der Verführung durch die Ideologien nicht widerstehen konnten. Christa Wolf spricht in diesem Zusammenhang von der "entsetzlichen Dankbarkeit über den Mangel an Gelegenheit".

Weder unser abendländisches Wertesystem, noch die Grundrechte, die den Menschen in den Mittelpunkt stellen, sind überall auf der Welt anerkannt.

Die Freiheit des Einzelnen

Unsere Werte wie Demokratie, Menschenwürde, Freiheit und Selbstbestimmung sind nicht alleingültige Richtlinien für das Zusammenleben der Völker und Menschen.

Wir leben in einer freien Gesellschaft freier Menschen, aber wie steht es mit der Freiheit des Einzelnen?

Von demokratischen Ordnungen erwarten wir Freiheit und Sicherheit zugleich. Oft ist das eine aber nur auf Kosten des anderen zu haben. Für viele Menschen ist es eine bittere Erkenntnis, daß das Freiheitsverlangen und das Bedürfnis nach Sicherheit nicht gleichzeitig zu befriedigen sind. Die Zwangsstaaten dieses Jahrhunderts gaben vielen Menschen das Gefühl des Aufgehobenseins. Sie stillten das Verlangen nach Bindung und nach dem Glauben an eine Zukunft und verlangten als Preis die Freiheit.

Der Wille, für sich selbst und für andere Freiheit zu reklamieren, muß immer mit der Bereitschaft zur Verantwortung für das Ganze gekoppelt sein. Das gilt für die Bewahrung der Schöpfung ebenso, wie für die Bewahrung der Kreatur. Hans Jonas verlangt in seinem "Prinzip Verantwortung" so zu handeln, daß die Wirkungen aller Handlungen verträglich sind mit der Permanenz echten menschlichen Lebens auf Erden.

Aber wie gehen wir heute mit dieser Freiheit um? Wenn die Medien sich die "Freiheit" nehmen, in die Intim-

sphäre einzudringen, fragwürdige Leitbilder herauszustellen, Autorität abzubauen, Gewalt zu kultivieren, dann ist dies ein eindeutiger Mißbrauch ihrer Freiheit. Vor der zügellosen Freiheit bestimmter Interessengruppen aber muß die Gemeinschaft geschützt werden.

Eine mißverstandene Presse- und Medienfreiheit kann, wie wir immer wieder erfahren, unheilbaren Schaden, gerade auch bei der heranwachsenden Generation, anrichten. Sie kann deren Werte und Einstellungen äußerst negativ beeinflussen. Hier sind wir alle aufgerufen, konsequent eine wertorientierte Position zu beziehen.

Freiheit und Verantwortung

Freiheit heißt, Verantwortung zu übernehmen für das Ganze, denn "Jeder ist ein Teil des Ganzen, keiner ist eine Insel"(Thomas Merton).

Alle Gesellschaften erwarten von ihren Mitgliedern, daß sie sich einordnen. Eine Gesellschaft von Selbstsüchtigen, nur auf ihr eigenes Wohlergehen Bedachter, wäre die Hölle. Ein Mensch, der nur sich selbst leben will, müßte alles und alle seinem Willen unterwerfen. Beispiele aus der Vergangenheit lehren uns, wohin dies führt!

Viele Menschen wollen glücklich werden, indem sie einfach tun, wozu sie Lust haben, ohne Rücksicht auf die Gemeinschaft. Dies kann nicht gelingen!

- Zum Wesen der Freiheit gehört die Bindung, d.h. offen zu sein für den anders Denkenden und anders Handelnden, für seine anderen Ideen, seinen anderen Glauben, seine anderen Sehnsüchte.
- Zum Wesen der Freiheit gehört es, zu lieben, Gutes

zu tun, sich ändern hinzugeben.

Da der Mensch, wie Martin Buber sagt, erst am Du zum Ich wird, können wir nie vollkommen unabhängig vom anderen sein. Unsere Freiheit ist nicht völlig frei, wenn sie sich nur auf uns selbst bezieht. Sie wird es erst, wenn sie in eine echte, verantwortete Beziehung zur Freiheit eines anderen tritt.

Freiheit in Verantwortung! - In Verantwortung vor wem?

- Vor uns selbst?
- Vor Menschen, die das Irdische - den Staat - repräsentieren?
- Vor einer höheren Macht, die die Weltreligionen zwar unterschiedlich benennen, mit der sie aber alle das Gleiche meinen.

Einen großen Teil unseres Lebens vergeuden wir mit dem Versuch, die Freiheit von etwas zu erreichen. Die Freiheit von etwas bringt uns aber in immer neue Zwänge und Sehnsüchte, frei zu werden, z.B.

- von einer Verpflichtung beruflicher oder finanzieller Art,
- von der Verantwortung für andere, für Kinder, für alte Eltern etc.,
- von einem Partner.

Aber nicht die Freiheit von etwas, sondern nur die Freiheit zu etwas führt uns zum Sinn des Lebens, zur Erfüllung des uns Aufgegebenen.

Frei ist der Mensch, der in der Lage ist, im Vertrauen auf das ihm Aufgegebene, Gegenwart und Zukunft verantwortungsbewußt zu leben und zu gestalten.

Freiheit verlangt von uns, so zu leben, daß auch für andere Gestaltungsräume bleiben, auch für die nachfolgende Generation, deren Freiheitsräume wir z.B. nicht durch unrevidierbare finanzielle Verbindlichkeiten verantwortungslos begrenzen dürfen.

Daß die Freiheit in Verantwortung gelebt wird, dazu müssen wir alle beitragen: mit unserem Vorbild und mit unserer Liebe den Menschen gegenüber, die in ihrem sozialen Umfeld unter Bedingungen aufwachsen und leben müssen, die Freiheit nur marginal zuläßt.

Der Freiheitsanspruch beinhaltet nicht das Recht auf eine grenzenlose Freiheit. Wir können nicht uneingeschränkt tun, was wir wollen, ohne Rücksicht auf die Freiheitsrechte der anderen. Erst wenn wir zum Wesentlichen in uns finden, erst wenn wir das Unwesentliche loslassen, werden wir wirklich frei. Das Wesentliche aber erkennen wir häufig erst in Zeiten äußerer Begrenzung. Menschen, die Reichtum, Macht und Privilegien haben, bleiben oft im Außerlichen stecken, sie verlieren den Maßstab für das Wesentliche, für das wirklich Große im Leben und finden daher nicht zu ihrer Freiheit.

Unbequeme Freiheit?

Freiheit ist für viele Menschen aber auch die unbequemere Lösung. Sie lassen sich lieber führen oder sogar manipulieren, als das Risiko der freien Entscheidung auf sich zu nehmen. In ihrer Kindheit und Jugend ist ihnen nicht vermittelt worden, mit solchem Risiko umzugehen. Wo aber

die Verantwortung für die Gestaltung des eigenen Lebens und für die Daseinsvorsorge nicht mehr vermittelt und vorgelebt wird, da bleibt die freie Entfaltung der eigenen Kräfte blockiert, da wird der Mensch entmündigt, zur Inaktivität und damit zur Unfreiheit verurteilt.

Es ist zweifellos ein großer Gewinn, daß die Menschen in unserer Gesellschaft weitgehend vom Zwang bloßer Existenzsicherung befreit sind. Wenn es aber als herausragendes Erfolgskriterium eines Staates gilt, die Menschen mit sozialen Zuwendungen zuzudecken, dann erhebt sich die Frage, ob dies der Freiheit des einzelnen dient oder ob es sie im Keim erstickt.

Wenn glückliches Leben vorwiegend an materiellem Maßstäben gemessen wird, für die andere, (z.B. der Staat), zuständig sind, dann ist der einzelne nicht mehr für das Gelingen seines Lebens verantwortlich. Jede Einbuß an Lebensqualität hat dann ein anderer zu verantworten.

Es gehört zur Freiheit des erwachsenen Menschen, von fremder Hilfe unabhängig zu sein. Ein Sozialstaat, der weit über die Fürsorge für Hilfsbedürftige hinaus sich auf alle Lebensbereiche ausweitete, entmündigt die Menschen, macht sie abhängig und unfrei!

"Ein Land verliert seine Freiheit, wenn es sie nicht über alles schätzt, aber es verliert Wohlstand und Reichtum zugleich, wenn Wohlstand und Reichtum mehr gelten als Freiheit" (W. Somerset Maugham).

Verantwortung von sich abzuwälzen, aber auf der prompten Befriedigung von Ansprüchen zu bestehen, die andere erfüllen sollen, das gehört zu den neurotischen Gepflogenheiten einer unmündigen Gesellschaft.

Schon Freud stellte 1926 fest, daß Menschen über eine be-

stimmte Verhaltensweise zwar klagen, aber sie zugleich nach Kräften ausnutzen. "Und wenn man sie ihnen nehmen will, verteidigen sie sie wie die sprichwörtliche Löwin ihr Junges, ohne daß es einen Sinn hätte, ihnen aus diesem Widerspruch einen Vorwurf zu machen."

Wir müssen den vielen durch überzogene wohlfahrtsstaatliche Angebote und durch ein allumfassendes Versicherungssystem Verführten wieder zeigen, daß es zur Freiheit des Menschen gehört, für sich selbst zuständig zu sein.

Dabei geht es nicht in erster Linie um die Änderung der Welt und die Änderung der sozialstaatlichen Angebote, es geht in erster Linie um die Einstellung bei der Nutzung dieser Angebote.

Wer aber hat diese Einstellung vermittelt? Wo ist ihr Ursprung zu finden? Was müssen wir tun, damit dieser Zeitgeist der Verführung zur Unfreiheit, zur Entmündigung durch materielle Angebote nicht weitere Blüten treibt?

Was müssen wir tun, um unsere bewährten Grundtugenden Zuverlässigkeit, Ausdauer, Fleiß, Tüchtigkeit und Solidarität nicht zu Leerformeln werden zu lassen? Wie können wir verhindern, daß wir demnächst gemeinsam unsere Unfreiheit beklagen, weil wir die individuellen Gestaltungsspielräume zugunsten eines alles regelnden Gemeinwesens aufgegeben haben? Wie können wir erreichen, daß soziale Sicherheit und Freiheit vereinbar bleiben?

Die neue Situation in den ehemals kommunistischen Ländern Osteuropas verlangt Bewährung in der Freiheit einer pluralistischen Gesellschaft. Das gilt auch für die neuen Bundesländer. Viele Menschen dort haben ihre Freiheit so sehr ersehnt, jetzt scheint es einigen schwerer zu fallen, in Freiheit zu leben als in Unfreiheit. Der Zweifel an dem ho-

hen Gut der Freiheit macht sich breit. Manche beginnen an der Freiheit zu leiden. Sie ziehen bei der Wahl zwischen Freiheit und sozialer Sicherheit die soziale Sicherheit vor.

Schon bei der "Befreiung" waren Prioritäten gesetzt: erst Wohlstand, dann Freiheit. Die wirtschaftliche Entwicklung bestimmt überwiegend das Bewußtsein der Menschen.

Wenn Arbeitslosigkeit um sieb greift, wenn bei der Mehrheit der erhoffte Wohlstand ausbleibt, einige wenige aber schnell reich werden, wenn Unsicherheit bei der Gestaltung des Alltags sich breit macht, dann gewinnen für die Mehrheit der Betroffenen die materiellen Lebensbedingungen Priorität vor der Freiheit.

Materielle Gleichheit und eine weitgehend vorgegebene Regelung des Alltags erzeugten eine gewisse Geborgenheit und Sicherheit, die zumindest in der Erinnerung vor der damaligen Unfreiheit rangieren.

Ein konstituierendes Element der Freiheit ist der Dialog. Die Fähigkeit zum Dialog ist aber in der Monologsituation autoritärer Systeme nicht geübt und nicht entwickelt worden.

Daß das Leben in der Freiheit so schwer sein kann, daß Freiheit und Solidarität Ziele sind, die mehr Anstrengungen erfordern als sich mitreißen zu lassen, das ist für viele Menschen, die auf die Freiheit gehofft und für sie gekämpft haben, eine bittere Erkenntnis.

Immer mehr Menschen fühlen sich den freiheitlichen Verhältnissen "ausgesetzt" und finden keinen orientierenden Sinn.

Der rechte Gebrauch der Freiheit

Was wir brauchen, sind Regeln, die ein Zusammenleben in Formen geordneter Freiheit möglich machen, ohne die Freiheit selbst zu gefährden. Nur im Bewußtsein eines sinnvollen Lebensganzen, kann der einzelne sich als Teil einer freiheitlichen Ordnung selbst verwirklichen. Die Suche nach Lebenssinn - eine Voraussetzung für das Leben überhaupt muß wieder als vordringliche Aufgabe aller erzieherischen und gesellschaftlichen Institutionen gesehen werden.

Gerade viele junge Menschen suchen Sinn-Orientierung und finden sie nicht. Die Inseln der Stabilität sind selten geworden. Die erzieherischen Institutionen haben ihre prägende Kraft weitgehend verloren.

Wir stehen vor einem unübersehbaren Werteverlust. Angesichts der zunehmenden Diesseitsorientierung und einer Welt ohne Gott ist sehr zu bezweifeln, ob es sich dabei um einen bloßen Wertewandel handelt.

Die übernommenen Werte lösen sich mehr und mehr in "ethisch entleerte Rituale" auf, deren Verletzung nicht einmal sozial diskriminiert ist. Was die sogenannten Ethik-Kommissionen hier bewirken können, ist eine offene Frage.

Das von immer mehr Menschen bezweifelte Vorhandensein einer jenseitigen Welt, ist nicht nur eine Frage der Theologen und Philosophen. Dieser Zweifel hat Vertreter aller gesellschaftlichen Schichten erfaßt, er beeinflußt Art und Formen des Miteinanders.

Maßstab für den rechten Gebrauch unserer Freiheit ist das Gewissen. Ein Kind, dessen Gewissen noch nicht gereift ist, läßt sich in seinen Entscheidungen von anderen leiten. Das unreife Gewissen ist nicht autonom in seinen Entscheidungen. Es trifft keine eigenen Entscheidungen, es vollzieht

einfach die Entscheidungen der anderen nach. Es bildet sich kein eigenes Urteil, es paßt sich einer Gruppe an, einem Trend. Es hat keine eigenen Motive und Absichten und es zerstört sie, indem es sie solange biegt und wendet, bis sie zu den Absichten anderer passen.

Der Mensch unterscheidet sich von der übrigen Schöpfung durch seine Intelligenz und seine Freiheit. Der rechte Gebrauch der Freiheit ist nur möglich durch die Entwicklung des sittlichen Gewissens, es beurteilt nicht nur was wir tun, sondern wie wir es tun und wie gut wir es tun. Es beurteilt den Wert unseres Tuns.

Das sittliche Gewissen muß vertieft, gestärkt und entwickelt werden. Hierzu sind Vorbild und Liebe der Erwachsenen-Generation gefragt.

Die Norm-vermittelnden Einrichtungen, wie Schulen, Kirchen, Medien, Theater wissen kaum noch, welche Grundsätze und Werte sie vertreten sollen. Selbst die Orientierung an der Verfassung und an dem Wertesystem des Grundgesetzes scheint manchen schwer zu fallen.

Freiheit braucht ein Ziel, das dem Leben einen Sinn gibt. Die Frage nach dem Sinn des Lebens wird von vielen Menschen schon nicht mehr gestellt, weil sie keine Antwort erwarten.

Das Ringen um den rechten Gebrauch der Freiheit ist eine Lebensaufgabe, der wir uns alle immer und immer wieder stellen müssen. Wir haben keine andere Wahl. Denn, um mit Karl Jaspers zu sprechen: "In der Freiheit ist zwar das Verderben groß, das völlige Verderben möglich. Ohne Freiheit aber ist das Verderben gewiß".

Literatur

Buber, Martin, Reden über Erziehung,
Heidelberg 1986

:fest, Joachim, Die schwierige Freiheit
Über die offene Flanke der offenen Gesellschaft
Siedler-Verlag 1994

Frankl, Viktor E., Logotherapie und Existenzanalyse
Texte aus sechs Jahrzehnten, Berlin 1994

Fromm, Erich Haben oder Sein
Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft
1979, 10. Aufl.

Ijahne, Peter, Die Macht der Manipulation
Über Menschen, Medien und Meinungsmacher
Neuhausen Stuttgart 1993, 8. Aufl.

Lauster, Peter, Wege zur Gelassenheit
Hamburg 1986

Merton, Thomas, Keiner ist eine Insel
Benziger Verlag 1994, 2. Aufl.

Ruda, Claus, Der gefesselte Mensch
München 1984

Thielecke, Helmut, Von der Freiheit, ein Mensch zu sein
Freiburg 1981

Vortrag anlässlich der 17. Bad Nauheimer Psychotherapie-Woche
1994

Anschrift des Verfassers

Prof.Dr. Marga Rothe
Hardtstr. 2

69207 Sandhausen



Tod und Leben nach dem Tod im alten Ägypten

von Ingrid Hofmann, Wiesbaden

Die Vorstellungen der alten Ägypter über Leben, Tod und Leben nach dem Tod sind das erste umfassende Zeugnis einer großen Kultur über die Grundfragen der Menschheit: "Wo komme ich her?" und "Wo gehe ich hin?"

Die religiösen Vorstellungen der alten Ägypter haben, ohne daß uns dies bewußt ist, Eingang in andere Weltreligionen gefunden und damit auch unseren Kulturbereich beeinflußt. Vom Nil ausgehend verbreiteten sich die ägyptischen Vorstellungen nach Mesopotamien, nach Persien zur Zeit des Zarathustra und Kreta. Die griechischen Philosophen Thales von Milet, Pythagoras, Demokrit und Platon waren nachweislich Eingeweihte der ägyptischen Tempel. Ihre Gedanken beeinflußten Rom und auf diesem Weg ist auch unser heutiges Weltbild geprägt worden.

Für die Ägypter waren Geburt und Tod zwei Seiten der gleichen Münze und daher untrennbar miteinander verbunden. Sie dachten ihrem ganzen Wesen nach polar, verbindend, überbrückend, nicht im Entweder-Oder (Vgl. Clarus S. 51).

Ihre Vorstellungen über den Tod und was danach mit dem Menschen geschieht, waren sehr bildhaft und ausführlich. Sie sind daher einmaliger Ausdruck des ganzheitlichen, kosmischen Denkens der Ägypter.

Will im Gegensatz dazu der heutige Mensch etwas über das Thema Tod und Leben nach dem Tod wissen, muß er sich diese Informationen aus den verschiedensten Wissensgebieten beschaffen: aus der Medizin, der Physik, der Philosophie, aus der Psychologie, der Parapsychologie, der Religion und aus anderen Gebieten.

Vom urgeschichtlichen Menschen an bis heute ist die Frage

nach dem Tod und einem Leben nach dem Tod wichtiger Bestandteil aller Religionen. Der Mensch hoffte stets, von der jeweiligen Religion befriedigende Antworten auf die für ihn so wichtige Frage zu bekommen. Mit dem Zerfall der Einheit von Religion und Wissenschaft wurden die Antworten der Religionen jedoch in ihrer Glaubhaftigkeit zunehmend erschüttert, wurden teilweise sogar als Aberglaube abgetan. Die heute stark ausgeprägte Infragestellung religiös-ethischer Werte und die einseitig wissenschaftlich-materielle Orientierung der Menschen führt dazu, daß wir das Thema Tod aus unserem Alltagsbewußtsein ziemlich erfolgreich verdrängt haben.

Die Folgen dieses Einheitsverlustes und der sich daraus ergebenden Sinnkrise vieler Menschen beschäftigen heute, wie Sie vielleicht selbst in Ihrer täglichen Arbeit mit Patienten schon erfahren haben, viele Ärzte, Psychotherapeuten und Psychologen. A. Resch kommt daher zu dem Schluß, daß man "die Verdrängung der Frage des Fortlebens nach dem Tode als das größte wissenschaftliche Vergehen der neuen Zeit an der Vollentfaltung der menschlichen Persönlichkeit nennen" kann. (Bühlmann S. 89)

eschäftigen wir uns also aus diesen Gründen mit den alten Ägyptern.

Religion und Mythos

In Ägypten war die Religion im Gegensatz zu den späteren Religionen keine Offenbarungsreligion, sondern eine mythisch gebundene Religion. Die wichtigsten sind der Schöpfungsmythos und der Osirismythos. Die ägyptische Religion versuchte deutliche und tiefgehende Antworten auf die menschlichen Grundfragen und Grundbedürfnisse zu geben. Die Bewußtseinsstufe, die die ägyptische Religion bereits um 3000 v. Chr. darstellt, ist ein herausragendes Ereignis der Menschheitsgeschichte. Die religiösen Vorstel-

lungen waren auf Ägypten beschränkt, deshalb gab es auch keinen Auftrag zur Mission. Nachbarreligionen wurden als gleichberechtigt geduldet, Fremdvölker brachten ihre Götter mit ins Land, manche von ihnen wurden im Laufe der Zeit nach verwandten ägyptischen Gottheiten umbenannt.

Dem Sonnengott als Hauptgott galt über die ganze Periode der ägyptischen Geschichte hinweg die Verehrung. Daneben gab es mehrere Götter mit unterschiedlichen Funktionen. Alle diese Götter waren jedoch die verschiedenen Aspekte des **einen Gottes**, der in einer einheitlichen Existenz als Ganzes für die Menschen damals noch nicht faßbar war. In den Mythen ist Leben und Wirken Gottes in Bildern und Ereignissen gestaltet (vgl. Brunner-Traut S.98). Die Götter erleben Gleiches wie die Menschen - einschließlich der Erfahrung des Alters und des Todes, so wie es im Osirismythos dargestellt ist.

Der Sonnengott Re, später Amun genannt, zeigte sich im Verlauf des Tages in drei verschiedenen Ausprägungen:

als **Cheper**, dem Symbol der kindlich verjüngten Morgensonne

als **Horns**, die geflügelte Sonnenscheibe zur Mittagsstunde

als widdergehömter **Atum**, die gealterte Abendsonne.

Dieses tägliche Werden und Vergehen des Sonnengottes ist zugleich Symbol für das menschliche Leben und Sterben sowie Ausdruck der unendlichen Schöpfung.

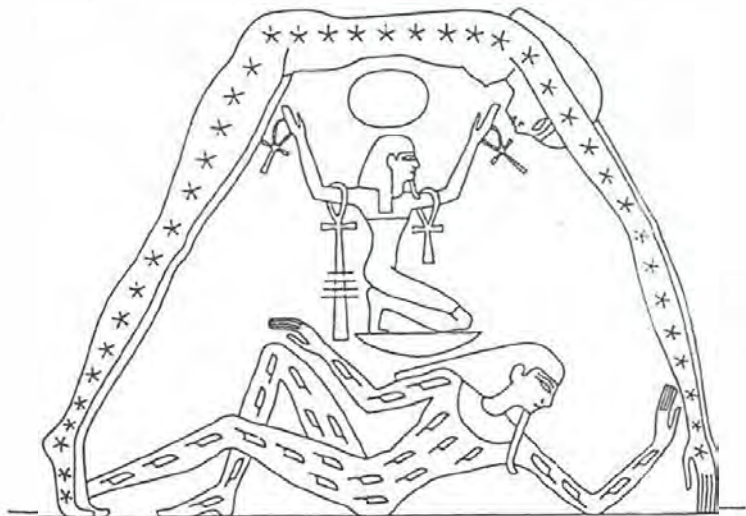
Die Rolle des Todes in der ägyptischen Vorstellung

Die Ägypter beschäftigten sich sehr mit den Fragen: "Wo bleibt die Sonne bei Nacht?" und "Wohin geht der Mensch, wenn er stirbt. Was erlebt er in jenem unbekannten Reich, aus dem noch keiner zurückkehrte?" (Clarus, S.111) Aus

der Angst mit dem Tode wieder "in den ungeordneten Stoff ohne Grenzen zu versinken", in das Urmeer, das am Beginn der Schöpfung stand. (Brunner-Traut S. 101), entstanden die ausführlichen Vorstellungen über das Jenseits.

Die Frage nach dem Verbleib der Sonne ergab sich aus der Beobachtung, daß sie am Abend innerhalb weniger Minuten am westlichen Horizont, am linken Nilufer versank und eine 12stündige übergangslose Dunkelheit hereinbrach, ehe die Sonne am Morgen im Osten ebenso schnell und unvermittelt wieder über dem Horizont auftauchte. Dieses Geschehen kann der heutige Ägyptenreisende unverändert beobachten.

Dem Weltbild der Ägypter entsprechend war GEB der Erdgott, die Himmelsgöttin NUT wölbte sich darüber und SCHU, der Luftraum, hatte die Aufgabe, beide für immer getrennt zu halten.



So entstand die Vorstellung, daß die Sonne abends in dem Mund der Himmelsgöttin NUT verschwand und jeden

Morgen aus ihrem Schoß neu geboren wurde. Das Reich der nächtlichen Sonne war das Reich der Toten, die die Metamorphose der Sonne auf ihrer allnächtlichen Reise verfolgen konnten. In Ägypten wurde der Mensch im Osten geboren, sein Leben vollendete sich im Westen. Grabtemple und Gräber wurden daher immer auf dem westlichen Nilufer errichtet, weil das Reich der Toten im Westen lag. Obwohl sich die Ägypter den Tod als ein merkwürdiges Fabelwesen vorstellten, war



er für sie nicht ein schreckliches Ende, sondern eine die Zeit überdauernde Funktion des Schöpfergottes. Durch den Tod wurde das Dasein erneuert, "wie auch der zum Greis gewordenen Sonnengott sich jede Nacht verjüngt, um am Morgen als Kind den neuen Tageslauf zu beginnen." (Chamdor, S.19) Die nächtliche Transformation der Sonne fand statt auf dem heiligen Fluß im Jenseits, der Duat, auf dem Nacht für Nacht der Sonnengott in seiner Barke dahinzog, in der er von den beifallspendenden Toten an einem Tau gezogen wurde.

Die ägyptischen Priester lehrten das ganze Volk, "daß sie nach ihrem Tod an den kosmischen Rhythmen und Schwingungen teilhaben würden." "Das Phänomen des physischen Todes" sei "nur ein Aspekt der Transformation des Bewußtseins in einen vollkommeneren Zustand, den jeder Mensch im Augenblick seiner Neugeburt im Grabe erleben werde." (Chamdpdor, S. 39) Mit dem Tod wurde der Verstorbene zum ewigen Leben geboren und wurde zu einem Lichtgeist, nachdem er seine Seele gereinigt hatte. Im Totenreich würde er eine Existenz - ähnlich der irdischen vorfinden und konnte sich dort der verheißenen Ewigkeit erfreuen.

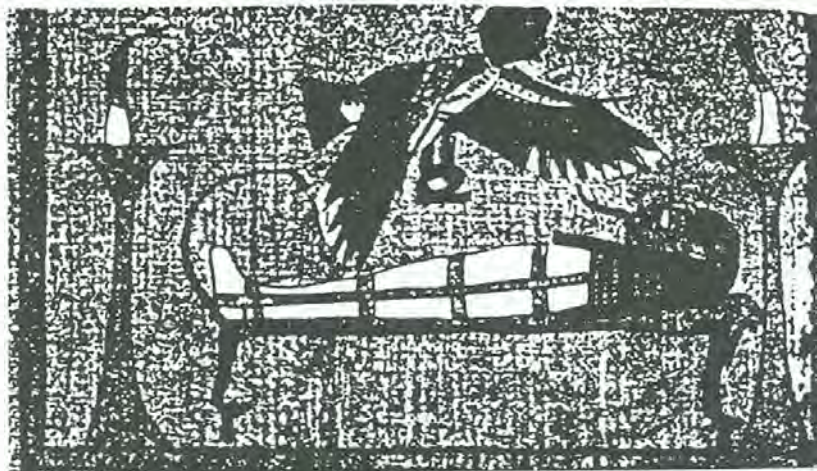
Die Seinsformen des Menschen

Der ägyptischen Vorstellung nach bestand der Mensch aus sechs Bestandteilen. Drei materiellen Seinsformen, nämlich Leib, Name und Schatten standen drei geistlich-überweltliche gegenüber und zwar Anch, Ka und Ba. Das Anch, dargestellt in Form des Anch- oder Henkelkreuzes, war das Zeichen des Lebens, Symbol der Schöpfung.



Das Ka, das in der Verteilung der Ägypter als identische Figur zu seinem Leib geschaffen wurde, war unvergänglich und unsterblich, es war das Symbol des ewigen Selbst. So entstand der Glaube, der durch die ganze ägyptische Geschichte hindurch Gültigkeit hatte, daß der mit seinem Ka, seinem unsterblichen Doppelgänger erschaffene Körper nicht der physischen Vermichtung anheimfallen könne. Der Körper war nur vom Augenblick des Todes bis zur Wiederbelebung während der Bestattungszeremonien ohne Leben, d.h. ohne Ka.

Der Ba, die Seele des Verstorbenen, war in der Vorstellung der Ägypter ein Vogel mit dem Gesicht des Verstorbenen. Die geflügelte Seele, Träger der immateriellen Substanz des Menschen, verließ im Augenblick des Todes den Körper. Die Seele des Verstorbenen kehrte zu den ewigen Quellen des Lebens und des Lichts zurück (Champdor, S. 126, 132ff). Sie fuhr dann mit dem Sonnengott über den Himmel und kehrte bei Nacht für kurze Zeit zu der Mumie zurück, um sie zu beleben.



Die Existenz der Seele im Jenseits hing von der Fürsorge ab, die die Lebenden ihr in Form von Opfergaben und Gebeten zukommen ließen.

Die Vorstellung, nach dem Tod zu einem Lichtgeist zu werden, fand ihren Ausdruck in der Idee, daß die Seele des Verstorbenen zu einem Stern wird. Der irdische Nil hatte seine himmlische Entsprechung in der Milchstraße. In vielen Gräbern ist daher die Decke als Sternenhimmel gestaltet; auf einem mittelblauen Untergrund leuchten un-7:hlige goldene Sterne, sein schönes Symbol für diese Überlieferung.

Dies sind die geistig-religiösen Grundlagen, auf denen sich der Totenglaube und die Vorsorge für das Jenseits in Ägypten entwickelten.

"Du schläfst, damit du aufwachst, du stirbst, damit du lebst."

Dieses Zitat aus einem der zahlreichen *Pyramidentexte*, die an den Wänden der Pharaonengräber eingemeißelt waren, ist Ausdruck der Wünsche für ein glückliches Jenseitsleben, die man dem Verstorbenen mitgab. Besonders schöne Beispiele der frühen ägyptischen Dichtung und zugleich zeitloser Gebete sind die Sonnen-Hymnen. Sie waren Ausdruck der Sehnsucht, auch nach dem Tod - wenigstens für eine Stunde der Nacht die Sonne zu schauen.

Diese Pyramidentexte waren zunächst nur für den Pharao zusammengestellt, wurden aber zum Ende des Alten Reiches für Jedermann zugänglich. Zugleich kam es zu einer "Demokratisierung" der Bestattungsriten. Bis dahin hatte nur der Pharao das Privileg einer Pyramide als Grab und besonderer Zeremonien, die sich aus seiner Stellung als Gött-König ergaben. Der soziale Umbruch im ersten Zwischenreich führte zu der Erkenntnis, daß im **Tod alle Menschen gleich sind**.

"Die Gedanken an den Tod soll man nicht verdrängen, sondern ihnen freundlich ihren Platz im Leben anweisen"
(Bühlmann S. 7)

Dieses Zitat aus unserer Zeit kann man als Leitspruch der Ägypter ansehen. Wie ich schon erläutert habe, war der Tod im ägyptischen Glauben im kosmischen Sinne einbezogen. Er gehörte als Begrenzung des Lebens zur Ordnung der Welt, und trat bereits mit der Schöpfung auf den Plan. Dieser Gedankenansatz wird in der Positiven Psychotherapie in den Begriffen bestimmtes und bedingtes Schicksal erfaßt.

Für den Ägypter hatte Gott das Leben gegeben, Gott schickte den Tod. Er bestimmte die Lebenszeit, und schickte Boten die dem Menschen die Abberufung ins linke Ohr hauchten. (Vgl. Brunner-Traut S. 106)

Trotz dieser Todesbewußtheit hatte der Ägypter Angst vor dem Zustand nach dem Sterben. Um als Wiederbelebter existieren zu können bedurfte der Tote Licht, Luft, Essen, Kleidung, Gerätschaften, eines Hauses in Form des Grabes und Diener, die für ihn die Arbeit im Jenseits erledigen konnten. Aus diesen Vorstellungen heraus entwickelte sich der Totendienst, dem man schon zu Lebzeiten große Aufmerksamkeit widmete und wofür man sorgfältig seine Vorbereitungen traf. Der Totendienst wurde durch Schenkungen an die Tempel oder Testamente an die Hinterbliebenen gesichert. Die Familienangehörigen fürchteten den Zorn der Toten, wenn sie diesen Verpflichtungen nicht in der gebührenden Art nachkamen, denn der Tote hatte Anspruch auf die geistige und materielle Versorgung.



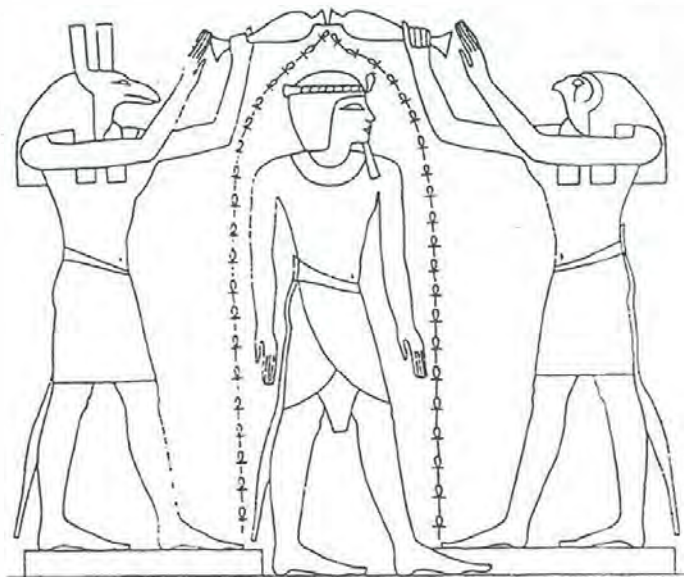
Die tägliche Mahlzeit im Grab. – Grab des Puyemrc in Theben

Die Grabausstattung

Die Pharaonen im Alten Reiche hatten das Privileg der Pyramide. Die Pharaonen des Mittleren Reiches bevorzugten hingegen Felsengräber, die in den weichen Kalkstein der Berge des westlichen Nilufers gegenüber Thebens geschlagen wurden im **Tal der Könige**. Von diesen äußerlich unscheinbaren Gräbern erhofften sie sich einen besseren Schutz vor Grabräubern. Bereits zu diesem Zeitpunkt waren die Pyramiden ihrer Vorgänger schon ausgeraubt. Ein Totentempel nahe am westlichen Nilufer mit einer lebensgroßen Statue des Pharaos, an der alle rituellen Handlungen vollzogen wurden, war dann die Stätte der offiziellen Verehrung des Toten und des Totendienstes für ihn.

In allen Pharaonengräber bestehen die Wandmalereien aus mythologischen Darstellungen. Es sind sehr feine, auf Gold-

grund ausgeführte Zeichnungen oder Reliefs, die nachher farbig bemalt wurden. Thematisch sind sie immer gleich: Der Sonnengott Amun geleitet seinen Sohn, den Pharao, in das Totenreich und übergibt ihn Osiris, dem Gott der Toten. Danach folgt die Darstellung der rituellen Reinigung.



Amenophis 111. wird von Seth und Horus mit dem Wasser des Lebens rituell gereinigt

Die Darstellung der 12stündigen Nachtfahrt der Sonne, der Duat, ist der Höhepunkt der Ausstattung der Pharaonengräber. Die allnächtliche Fahrt der Sonne war

zugleich ein Symbol für den Weg der menschlichen Seele durch den verborgenen Raum. Stark vereinfacht war der Sinn der Darstellung der Folgende: "Das Alte tritt in die Welt der Finsternis, der Nacht, des Todes ein. Das überlebte, Erstarrte wird geläutert durch die Auseinandersetzung mit dem Bösen in Form der Schlange Apophis. Nach zahlreichen Versuchen, das Böse auszurotten oder zu verzaubern, erfolgt der Durchgang durch den Schlangenleib, wonach das Wunder der Verjüngung geschieht und die morgendliche Neugeburt erfolgen kann. Der Mensch, dessen Seele diesen Weg begleitet, ist so symbolisch in den Zyklus eingebunden." (Clarus, S. 130f)

Die Gräber der hohen Hofbeamten und Baumeister enthalten Darstellungen des täglichen Lebens. Diese lebensfrohen Szenen zeigen den Grabinhaber mit seiner Familie und die tägliche Arbeit auf den Feldern, beim Dreschen, bei der Jagd und dem Fischfang. Es war ein alter Brauch, daß der Pharao wichtigen Hofleuten ein Grab oder Teile der Grabausstattung schenkte, so daß die Gräber überaus prachtvoll ausgestattet waren.

Die Särge, zunächst große und nur grob behauene Steinkisten mit Deckel nahmen erst im Laufe der Zeit die Körperform des Verstorbenen an. Diese Sitte fand ihren Höhepunkt in der römisch-koptischen Periode mit den sog. Mumienportraits. Das lebensechte Bild des Toten bzw. seines Gesichtes war auf dem Sarkophag abgebildet.

Das Totenbuch

In der frühen Zeit enthielten die Pyramidentexte, die Sargtexte und die Innenbemalung der Särge mit magischen Zeichen die Wünsche und Zaubersprüche zum Schutz des Toten. Ab ca. 1500 v. Chr. wurde dies durch das *Totenbuch* ersetzt. Die Bezeichnung Totenbuch stammt aus dem 19. Jh. "Das ägyptische Totenbuch ist neben dem Tibetanischen Totenbuch eines der bedeutensten Zeugnisse der Menschheit über das Mysterium des Todes". Es enthält die Vor-

stellungen der alten Ägypter über die Reise der Seele in der Unterwelt und eine "Sammlung von Anrufungen, die ein glückliches Dasein im Jenseits und die Wiedergeburt der Seele in der Ewigkeit verheißen." (Chamdor, Über das Buch) Das am besten erhaltene Exemplar ist eine Papyrusrolle von zwanzig Metern Länge.

Das Totenbuch enthielt in 200 Kapiteln gesammelte Texte und Dichtungen, die der Verstorbene und sein Doppelgänger, sein Ka, für den Weg ins Totenreich und für das Bestehen des Totengerichtes benötigten. "Dank dieses Papyrus vergaßen die Toten niemals ihren zweiten Namen, ihren Namen für die Ewigkeit, ihren magischen Namen, ohne den niemand das Jenseits erreichen konnte..."

(Chamdor, S. 83)

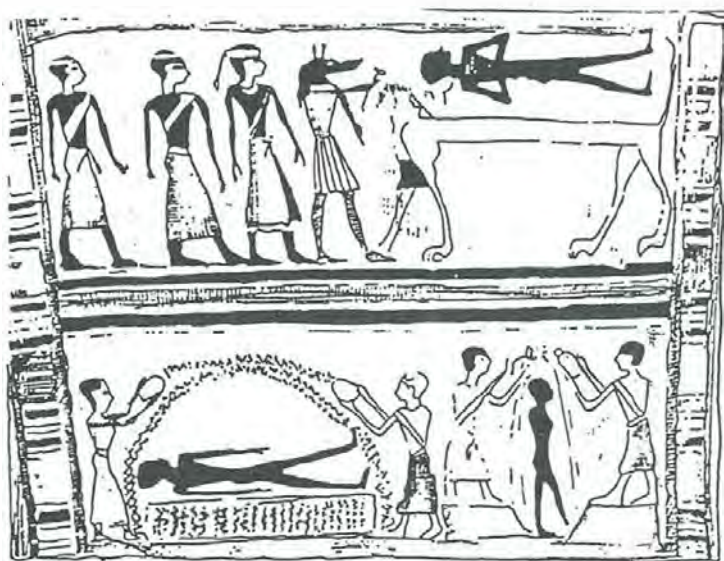
Es war sehr wichtig, die Sprüche des Totenbuches zu beherrschen, dann brauchte man die Götter nicht zu fürchten. Aber auch die Auffassung, daß das Totenbuch eine Einweihung im Schnellverfahren war und es als "Spickzettel" diente, eine Versicherung für alle Notfälle wird vertreten.

Die Grabbeigaben

Die Grabbeigaben spielten im alten Ägypten eine wichtige Rolle, und sind ebenso wie die Gräber eine Hauptquelle unserer heutigen Erkenntnisse, auch über das **tägliche, das irdische** Leben der Ägypter. Die Idee der Grabbeigaben war, daß der Verstorbene im Jenseits die gewohnten Gegenstände oder neue, nur für diesen Zweck geschaffene, vorfinden sollte. Die vollständige Ausstattung des ungeplünderten Grabes Tut-anch-Amuns gibt einen guten Einblick über den prächtigen Haushalt und die Gegenstände des täglichen Lebens der alten Ägypter. Da in dieser Zeit nicht mehr der vollständige Hofstaat dem Pharao in den Tod folgen mußte, wurden alle Stationen des täglichen Lebens, die zu seiner Versorgung notwendig waren, mit liebevollen Details in Ton nachgebildet und ihm mit in das Grab gegeben. So fanden sich in den Gräbern z.B.

Viehställe, in denen die Kühe gemolken wurden, eine Schlachtereier, eine Scheune, in der gedroschen wurde und eine Bäckerei. Aber auch eine Nachbildung der Nilbarke des Pharaos mit Segeln und allen Ruderern gehörte dazu. Eine wichtige Rolle spielten die sog. Uschebtis, kleine Figuren aus blau-türkis bemalter Fayence oder Stein, die als Diener im Jenseits dienen sollten. Keiner hochgestellten Persönlichkeit, in im Leben Sklaven für alle körperlichen Arbeiten hatte, war es zuzumuten, selbst im Jenseits zu arbeiten. Im Totenbuch gab es ein extra Kapitel, daß diese Diener zur Arbeit verpflichtete. (Vgl. Roeder, a.a.O. S. 228)

Die Mumifizierung



Eine Leiche wird mumifiziert. Oben: Die Leiche auf dem Balsamierungsbcn; der danebenstehende Priester trägt die Maske des Anubis. Unten: Die Leiche wird mit Natron konserviert (nach V. Solymosithurz6).

Der Verstorbene konnte im Jenseits nur bestehen, wenn sein Leichnam für die Reise in die Ewigkeit vorbereitet und gegen materiellen Verfall geschützt war. Nur dann konnte die Seele- der Ba-Vogel von Zeit zu Zeit zu dem im Sarg liegenden Körper zurückkehren, ihn beleben und ihm neue Kraft geben. In diesem belebten Zustand konnte der Tote leiblich die Opfergaben zu sich nehmen, die ihm von den Angehörigen dargebracht wurden.

Eine Mumifizierung dauerte in der besten der drei möglichen Ausführungen 90 Tage.

Es war im Totenbuch genau festgelegt, welche Priester zu welchem Zeitpunkt anwesend sein mußten und welche Gottheiten bei der Behandlung des Körpers mit welchen Worten zum Schutz des Verstorbenen anzurufen waren. War dieser Vorgang abgeschlossen, wurde der Körper mit weißen Leinenbinden umhüllt. Diese Binden aus feinstem Leinen waren das "Gewand des Lichts" (Chmapdor S. 159), ein Symbol der Auferstehung nach dem Tiefschlaf des Todes.

An festgelegten Stellen des Leichnams wurden bis zu 104 Amulette mit den Mumienbinden eingewickelt und dienten der Stärkung des Toten. Außerdem sollten Papyrusstreifen mit Schutzzauber-Sprüchen und Gebete an die Götter dem Schutz des Toten vor bösen Wesen, die Seelen rauben und Leichen verschlingen, dienen. Ohne solche magischen Versicherungen trat kein wohlausgrüsteter Ägypter den Weg in das Jenseits an, denn es bestand eine ausgeprägte Angst, den beschwerlichen Weg in das Totenreich nicht vollenden zu können. Priesterlicher Beistand war notwendig und wurde in den Grabkammern bildlich dargestellt.

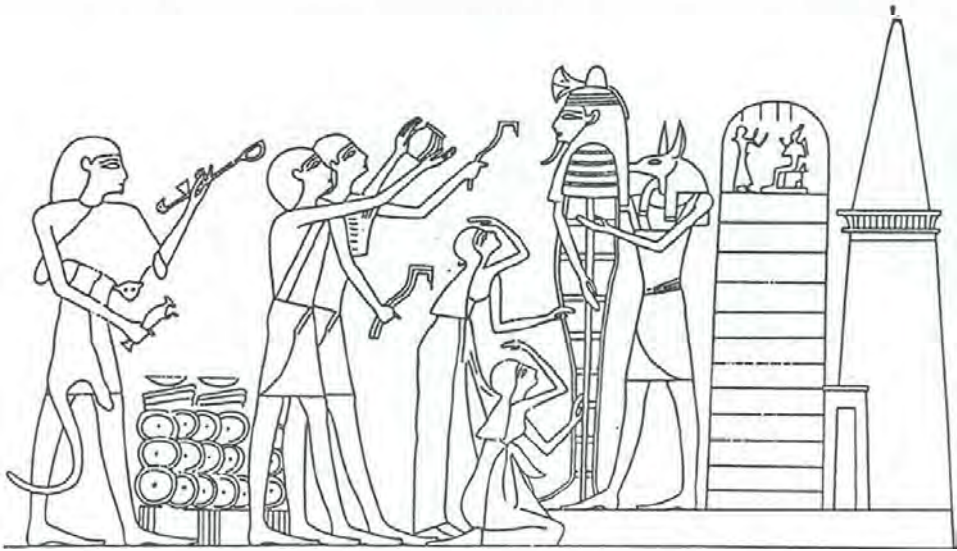
Beachten Sie das Pantherfell des Priesters. Die Parallelen zu den Jaguarpriestern bei den Maya und Azteken, die dort ebenfalls bei den Ritualen für Verstorbene eine wichtige Rolle spielten, fallen auf.



Die Mundöffnungszeremonie

Die sog. Mundöffnungszeremonie war ein wichtiger Bestandteil der kultischen Handlungen während der Bestattungsfeierlichkeiten. Noch vor dem Eingang in das Grab berührte der Priester den Mund der aufgerichteten Mumie mit einem Dächsel und sprach dazu die folgenden Worte aus dem Totenbuch, die ich hier verkürzt wiedergebe: "Dein Mund war geschlossen, ich öffne für Dich deinen Mund, ich öffne für dich deine beiden Augen... Der Verstorbene soll gehen und sprechen und sein Körper soll sein in der Gesellschaft der Götter im Großen Haus des Uralten in Annu und er soll empfangen die Uräuskrone von Horns dem Herrn der Menschheit." (Robert Brier, S. 104) In der ägyptischen Vorstellung erlaubte diese Zeremonie dem Toten, die Gebrauchsfähigkeit seines Körpers zurückzuerlangen und seine Seele wiederzufinden. Der Körper wurde danach aufs Neue von Lebensflüssigkeit durchflossen. Damit hatte der Verstorbene selbst Anteil an göttlichen Aspekten. Seinem irdischen Namen wurde der Zusatz "Osiris N.N." angehängt. Danach verkündete der Priester, daß der Verstorbene nun alle Kräfte für das Jenseits be-

sitze. Damit war er für die Reise durch "Millionen von Jahren" gerüstet.

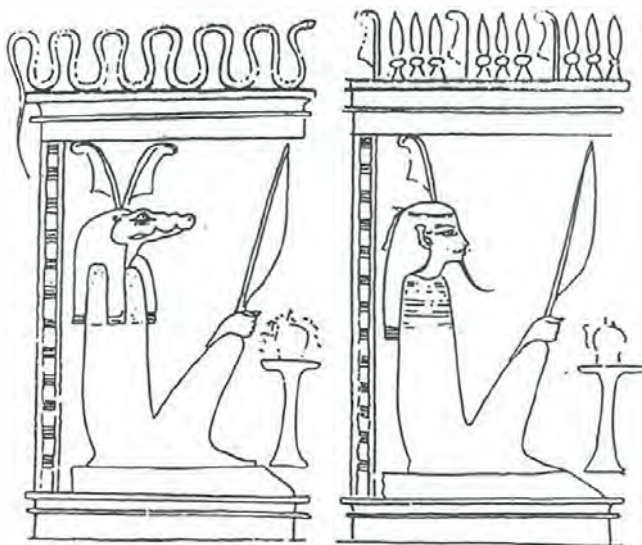


Mundöffnung. Vor dem Eingang zum Grab mit Pyramidion und Siele wird der von Frauen beklagten Mumie mit einem Dämon der Mund geöffnet; ein als Anubis verkleideter Priester hält die Mumie, ein anderer spendet Speisen, Trank- und Rauchopfer

Der Weg in das Totenreich

Nach den Bestattungsfeiern hatte der Verstorbene auf dem Weg in das Reich der Toten viele Gefahren zu bestehen. Giftschlangen, Dämonen mit langen Messern und andere Ungeheuer lauerten ihm auf. Sieben Tore hatte er zu passieren, deren Namen und Beschaffenheit - Türschwelle, Pfosten, Balken, Angeln und Türflügel - er ebenso kennen

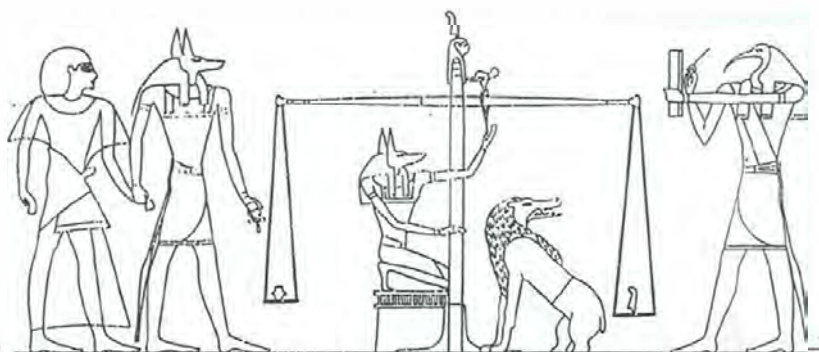
mußte, wie die Namen der Wächter. Dazu ein Beispiel aus dem Totenbuch: "Ich lasse Dich nicht bei mir eintreten, sagen die Balken, wenn du nicht meinen Namen sagst." "Ausschlaggewicht der Gerechtigkeit ist euer Name" - mußte die Antwort des Verstorbenen lauten (Urkunden zur



Religion des Alten Ägypten, S. 279). Dann kam er in die Halle der doppelten Gerechtigkeit. In Anwesenheit von Osiris und 42 anderer Totengötter, die der Verstorbene ebenfalls namentlich kennen und anrufen mußte, fand die sog. Herzenswägung statt.

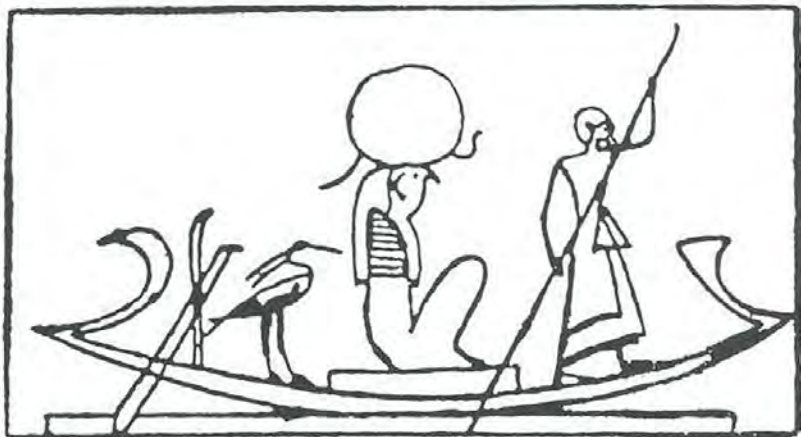
Für die Ägypter war das Herz der Sitz des Erkennens und des Urteils. Diese Vorstellung setze ein Wissen um die eigene Verantwortlichkeit des Menschen für sich und sein Tun sowie ein Gefühl seiner Schuld voraus.

Nun wurde das Herz des Verstorbenen gegen eine Feder aufgewogen. Die Feder war das



Symbol der von Gott gesetzten Ordnung, der Wahrheit und dem Prinzip der Gerechtigkeit (Ma'at). Der Verstorbene sprach ein sog. negatives Sündenbekenntnis, "ich habe nicht..." wobei in Fällen der Abweichung zwischen Bekenntnis und tatsächlichem Verhalten im Leben das Zünglein an der Waage ausschlug. Anubis, der Gott der Balsamierer prüfte die Waage, der Schreiber Gott Thot führte das Protokoll, er schrieb das Buch des Lebens. So hing es von dem Ergebnis der Herzenwägung ab, ob der Verstorbene als **Verklärter** weiterleben durfte. blieb die Waage im Gleichgewicht, dann verkündete Thot das Ergebnis mit den folgenden Worten: "N.N. ist auf der Waage gewogen worden. Sein Herz ist rein, denn es ist

nicht schwerer als eine Feder" (Champdor, S. 93) Damit war der Tote gerecht und gerechtfertigt und hatte Anteil an den für die Ewigkeit verheißenen Freuden, die darin bestanden, sich frei im Kosmos bewegen zu können, in der Nähe der Götter zu sein, mit der Sonnenbarke fahren zu können und daß es ihm nicht an Nahrung mangelt.



War die Waage nicht im Gleichgewicht, wartete schon der "Allesverschlinger" neben der Waage auf seine Beute. Die auf diese Weise Verdammten oder "Verkehrten" irrten ohne Kopf und mit dem Hals nach unten durch das Nichts. Sie waren damit ihrer Lebensflüssigkeit beraubt. Der Tote fiel dadurch wieder in das Urchaos zurück, d.h. seine Existenz war spurlos ausgelöscht.

Das Totengericht

Nach der ägyptischen Überlieferung hatten die Verstorbenen seit Anbeginn der Welt ihre Rechtfertigung vorzubrin-

gen. Bei der Ankunft in der Halle der doppelten Gerechtigkeit hatte der Verstorbene in Form einer Anrufung bestimmte Sätze zu sprechen. Danach gab er eine Versicherung seiner Sündlosigkeit ab, gefolgt von einer Versicherung der Reinheit. Nun endlich kam die eigentliche Beichte vor den 42 Totenrichtern. Hier als Beispiel einige Sätze dieses negativen Sündenbekenntnisses, das den 42 kanonischen Sünden des Menschen entsprach:

"Ich habe keine Sünde getan, ich habe nicht geraubt, ich habe nicht betrogen, ich habe nicht gestohlen, ich habe keinen Menschen getötet und ich habe nicht zu töten befohlen, niemandem habe ich ein Leid getan. Ich habe keine Lüge gesprochen, ich habe keine Unzucht getrieben an der Stätte meines Stadtgottes. Ich habe nicht geflucht, ich habe keinen Gott gelästert und kein Waisenkind an seinem Eigentum geschädigt. Ich habe nicht getan, was die Götter verabscheuen, ich habe kein betrügerisches Geschäft gemacht, ich habe nicht das Wasser zurückgehalten in seiner Jahreszeit, ich habe dem fließenden Wasser keinen Damm entgegengestellt. usw." (Clarus S. 116 und Roeder S. 275ff)

Zum Abschluß sprach der Tote dann: "Heil euch, ihr Götter, die in dieser Halle der doppelten Gerechtigkeit sitzen. Ich kenne euch und kenne eure Namen. Ich verfalle eurem Schwert nicht, ihr braucht nicht Schlechtes über mich vor dem Gott zu melden...." und fügte nochmals eine Versicherung seiner Sündlosigkeit hinzu, in der es u.a. hieß: Ich habe getan, was die Menschen zu sagen und womit die Götter zufrieden zu sein pflegen, und habe den Gott erfreut mit dem, was er liebt." (Roeder, a.a.O.S. 277)

Die Beziehung zwischen dem alten Ägypten und dem Alten Testament

Meine Damen und Herren, wie Sie leicht erkennen, sind große Übereinstimmungen zwischen den 10 Geboten des Alten Testaments und diesen Texten des Totenbuches feststellbar. Manche Religionswissenschaftler sehen daher in dem *"Auszug der Kinder Israels aus Ägypten"* auch keine geographische Reise, sondern ein Symbol für die geistige Transformation ägyptischer Vorstellungen in die monotheistische Religion des Alten Testaments.

Die Formulierung "Ich habe nicht..." ist Ausdruck der Überzeugung in die Einsichtsfähigkeit des Einzelnen und eines großen Maßes an Selbstverantwortung für das eigene Leben sowie der daraus folgenden Aufnahme im Jenseits. Es ist schon erstaunlich, wie genau die Vorstellungen von einem moralisch einwandfreien Lebenswandel bereits 3000 v. Chr. überliefert waren. In der Formulierung "Du sollst nicht..." hingegen wird eine große Distanz zwischen Gott und dem Menschen deutlich und der Aspekt der Strafe tritt in den Vordergrund.

Interessant ist auch, daß der Ägypter an ein *individuelles* Totengericht glaubte, das unmittelbar nach seinem Tod für ihn stattfand. Unsere Überlieferung von einem **jüngsten Gericht** zu einem unbekannten Zeitpunkt stellt keinen unmittelbaren, für das Individuum faßbaren, Bezug zwischen Lebensführung und Befindlichkeit im Jenseits her. Die Hilfsdarstellungen von Himmel, Paradies, Hölle und Fegefeuer sollen diese Lücke schließen. Aber auch diese Begriffe hatten ihren Ursprung im alten Ägypten.

Psychotherapie und Religion

Nach den Beobachtungen von Dr. Peseschkian haben die meisten Störungen bei westlichen Menschen heute ihre Ursache in einer Unterbesetzung des vierten Bereiches. Im Gegensatz zu den Menschen heute war der Bereich Phantasie, Zukunft und Tod im Rahmen der vier Bereiche der

Konfliktverarbeitung bei den alten Ägyptern wohl besetzt. Störungen hatten ihre Ursache sicher nicht in einer Sinnkrise wie bei uns heute, da der Ägypter von der religiös-geistigen Seite her fest in die Tradition eingebunden war. Unterschiede gab es nur äußerlich in der Ausführung bei der Behandlung des Toten und des Umfangs der Gräber. Gegen Ende der ägyptischen Geschichte jedoch erstarrte die Lebendigkeit der Vorstellungen über die moralische Rechtfertigung nach dem Tod. Die Selbstverantwortung für das eigene Leben wurde zunehmend durch Magie und Zauberei, mit der man sich den Weg in das Jenseits erzwingen wollte, ersetzt. Gewisse Ähnlichkeiten zu den mittelalterlichen Ablaßpraktiken sind hier deutlich festzustellen. Interessant ist die Frage, ob im alten Ägypten das Krankheitsbild einer abnormen Trauerreaktion aufgetreten ist. Wahrscheinlich nicht, denn den Berichten zufolge fand eine Bestattung in einer heiter-gelösten bis fröhlichen Stimmung statt. Die Hinterbliebenen wußten, welche Freuden für den Verstorbenen im Jenseits möglich waren, was er - genauso wie sie selbst zu einem späteren Zeitpunkt - zu erwarten hatte. Dieses Wissen machte den Abschied, das Loslassen, möglich.

Wie würden wir heutige Menschen uns fühlen, wenn die ägyptischen Vorstellungen auch die unsrigen wären? Gibt diese detaillierte und minutiöse Vorstellung davon, was mit dem Individuum nach dem Tod geschieht, nicht Trost und Sicherheit?

Die **Positive Psychotherapie** betont die Wichtigkeit der Religion, vor allem aber die Auseinandersetzung mit dem Thema Tod im Rahmen der Therapie als einen Eckpfeiler für die Heilung des Patienten. Heilung ist hier im Sinne von heil werden, ganz werden zu verstehen, was ja etwas anderes bedeutet als gesund werden.

In diesem Sinne können wir alle etwas von den alten Ägyptern lernen.

Literatur

Brier, Robert: Zauber und Magie im alten Ägypten -
Geheimes Wissen und Totenkult im Pharaonenreich
Ullstein Sachbuch, Frankfurt - Berlin, 1991

Brunner-Traut, Emma: Ägypten, 6. Aufl., Kohlhammer
Verlag Stuttgart, 1988

Bühlmann, Walbert: Gottes große Überraschung- was
nach dem Sterben auf uns wartet
Topos Taschenbücher Bd. 233, 1993

Champdor, Albert : Das Ägyptische Totenbuch - vom
Geheimnis des Jenseits im Reich der Pharaonen
Herder/Spektrum Freiburg - Basel - Wien, 1993

Clarus, Ingeborg: Du stirbst damit du lebst. Die Mythologie
der alten Ägypter in tiefenpsychologischer Sicht
Bonz-Verlag Fellbach-Oeffingen, 3. Aufl. 1990

J3.oeder, Günter (Hrsg.): Urkunden zur Religion des alten
Ägypten
Eugen Diederichs Verlag, Düsseldorf - Köln 1978

Vortrag anlässlich der 17. Bad Nauheimer Psychotherapie-Woche
1994

Anschrift des Verfassers

Ingrid Hofmann
Kaiser-Wilhelm-Str. 11

65193 Wiesbaden

Principle of "positum" as the basis of the new programme of rehabilitation of myocardial infarction patients

Dmitry Avdeev, M.D. Cheboksary/Russia

On the base of the Rehabilitation department of the Republic Cardiological clinic (Russia, Cheboksary) a new systematic programme was worked out and put into action for patients of myocardial infarction on poststationary period - this is the programme "Harmony". The theoretical platform of the programme is an integrative system, which units different scientific ideas concerning clinic chronic ischemic heart diseases and myocardial infarction, forming and stabilizing of psychosomatic disorders and the ways of their correction, also own research and practical experience of the author.

The main idea of the programme of "Harmony" is the using of positive rehabilitation ways for recovering health, activity and spiritual harmony of people who underwent myocardial infarction and coronary disorders.

From positive point of view, each disease (including myocardial infarction) or psychological problem is not only negative, but also positive; the signal of alarm for harmonization of life and change of definite behavioural stereotypes (N. Preseschkian). We sure, that amongst suffers and misfortunes there is always the beginning of inner growth, self-estate and spiritual development of person. In Chinese alphabet there exists hieroglyph, meaning crisis, and the first part of it means *danger*, the second *possibility*. The ability positive mentality is obtained by common efforts of the doctor and the patient in the process of rehabilitation actions.

Taking in mind the above mentioned, one of the central

aspects of rehabilitation programme comes up the forming of position according to which myocardial infarction is an event, from which it is necessary to derive something very valuable for future life, to transform sufferings into something being thought over, to become the "triumpher" of the situation on psychological and spiritual levels.

It is known, that myocardial infarction and coronary disease are the classical psychosomatic pathology. Psychological factors are greatly important in other diseases of this type and are some kind of background on which their clinic is formed. Neurotic symptoms appearing as a reaction on disease influence greatly the fate of patients and rather often they are the "barrier" on the way of recovering.

The other aspect of positive approach is registration of all aspects of human being, namely spiritual and psychophysiological. Analysis of system "Body - Illness", that became during the years of communist regime traditional for a greater part of Russian doctors, doesn't cover the whole specter or multiple sufferings, which the patients undergoes, and very often doesn't take into account spiritual and psychological factors in development of disease.

And accordingly the potential of these factors for overcoming of appeared pathology is not always used.

The basic principle of proposed programme of rehabilitation of myocardial infarction patients on poststationary stage are analysis and therapeutical corrections of meaningful relations in spheres conditionally called body; achievement; contact; future/sense of life. According to the point of view of Dr. N. Peseschkian, the above mentioned priorities characterise individual-biological, psychosocial and spiritual aspects of person. The complex of medical and non medical influences on patients after full examination correspond the sphere "body":

- training of self-correction of painful feelings
- training of methods of muscle relaxation
- treatment of functional sexual disorders.

A very important part of the programme, referred to sphere "achievement" and "contacts" is:

- analysis of medico-psychological aspects of working and professional rehabilitation;
- psychological assistance during requalification
- modelling of typical professional situations, making harm to psychology and searching of their optimal solving;
- change of adequate to somatic state and characterological peculiarities hobbies and so on in case of losing of working abilities;
- analysis of the main interpersonal contacts;
- finding and removal of communicative barriers and partner misunderstandings;
- correction of stress-coronary type of behaviour (Type A)

The peculiarities of rehabilitation tasks sphere "future/sense of life" are the putting and solving some existential problems;

- construction of nearest and far perspectives;
- prophylactic of suicide behaviour.

And at last, positive of treating rehabilitation activity means usage of great number of different healthy and psychocorrectional methods, serving one aim-to make the health of patient better and rehabilitation of functions, which the patient lost.

Rehabilitation Programme

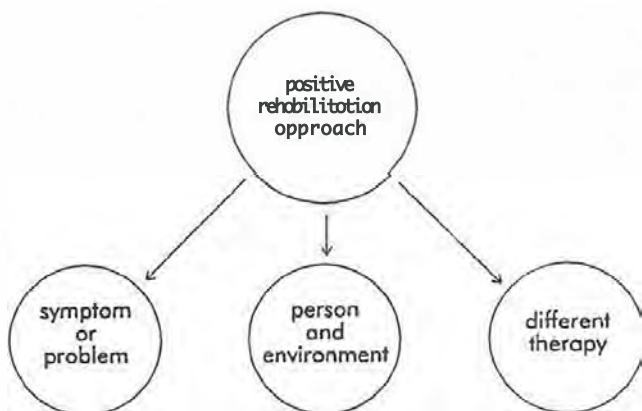
prior aspects of life activity - methods of correction

1 *Individual biological*

- dozen physical training; hypolipidemic therapy;
- control of body mass; pharmacotherapy;

acupuncture and laser therapy, phytotherapy, massage

2. *Psychosocial*
Positive psychotherapy; social patronage
3. *Spiritual*
Positive psychotherapy (including logotherapy and conversation)



All in all 90 patients were examined. All of them undergone the myocardial infarction (9 patients have 2 infarction in anamnesis) at the age from 42 to 63. From them 72 are men; 18 are women. 59 patients started their psychorehabi-

litational programme at the stationary and continued at polyclinic stage; 31 started it 3 - 8 month later after leaving the infarction department.

The analyses of prior spheres showed, that in each of them all the examined had different problems. But the central position in realization of conflicts, according to our data, took spheres of "body" and "achievement". By 64,5% of patients had tendency to take everything "close to heart", to react by body (somatic organs and systems) to psychological stresses. Many of them had rhythm of their life (sleep, rest physical activity) which often strictly determined. On the question: "Is your body your friend or enemy?" the latest statement was often used. Under the mask of calmness and self-possession of the patients it was often noticed as if suppression of their emotions, inner tension. In 23,3% of cases there was noticed to suppress offence, anger or irritation by means of some physical activity, professional labour. And such traits as punctuality, accuracy, pedantry, according to the Wiesbaden questionnaire, were quite typical among examined people. Other "channels" of conflict work (contacts, spiritual needs) are met rather rare, accordingly 10% and 2,2% of examined people. Analyses of sphere "contacts" showed problems in making communicative links and to it disharmonies in interpersonal contact. Some of examined patients characterized themselves as "complicated", "hard to deal with". In the sphere "future" it was shown that only 3 patients were sure in their sense of life and had religious convictions. It is interesting, that only these people didn't experience or partially experienced fear of death, even in the acute period of illness. The rest patients didn't pay much to spiritual aspects of life.

We are stated that the examined patients are inclined to domination of one-sided work of psychological difficulties and the ability to somatize conflicts is sharply expressed. In process of experimental psychological investigations we offered the patients to choose from standard set of concep-

tual statements each of 4 prior spheres the most suitable for them. More often than others were chosen the next statements: "you are what you can", "rely on yourself", "time is money", "we shall live and see". We noticed that many life principles are inherited from the past (children experience, parents and their environment). Probably, the next investigations in this direction will make us able to come to conclusion about possible coronary and uncoronary types of person's bringing up. The programme of psychological rehabilitation was realized by stages, after detailed speaking with patients about aims and tasks. Each of the stage corresponded common work of doctor and patient in this or that prior sphere (all together 4 stages).

The main methodological approach was Positive Psychotherapy by N. Pesseschian, which united different psychocorrective methods and gave them a logical direction. We used psychotherapy by Dubua, behavioural training, psychodrama, gestaltpsychotherapy, reframing and elements of psychoanalytic therapy, way of "building of future", logotherapy, methods of relaxation and hypnosis (as classical and by M. Erikson). We used widely different stories and myths (therapy by wisdom). Different methods were used not only in dependence of therapy stage, but in accordance with the prior sphere of relations, that was subjected to correction. For example, "Body-progressive muscle relaxation", "contacts-psychodrama of transactional analysis. It was put into work 25 psychotherapeutic methods all together. Rehabilitation programme was finished with conversation on corresponding themes: "What did infarction teach you?" , "Neurotic conflict: reasons and consequences", "Heart and Fear" in which the treating doctors and relatives of patient took part. For example, one of difficult for solving of patients was the conception of incurability. Under this conception it was often ment the hardness of somatic state and the degree of danger. We have proposed another reading of this conception, which makes accent on durable treatment and accurate fulfilling

of all the doctor's recommendations during the whole life. This conception was accepted by many patients. The criteria of effectiveness of rehabilitation treatments were; symptomatic progress, the degree of consideration by patients of the role of psychological mechanisms in the development of ischemic heart diseases and myocardial infarction; changes in relations and statements; progress in social functions (B. Karwassarski, 1985; S. Leder, 1989). In some cases, taking into account syndromatic disturbances, physio- and drug methods of treating were designated. Psychotherapy combined with other treatment and rehabilitation procedures, made by cardiologists, neurophatologists and specialists on physical culture and masseurs.

Realization of treatment-preventive and training programmes was carried out individually and in groups of 10 patients, three times a week, from 45 minutes to 1,5 hours. The whole course consisted of 15 - 20 sessions and in case of necessity it could be widen or lessen.

symptom or syndrome	number of patients	effect			*
		• • • •	...		
depression	77	12	60	8	
anxiety	68	14	51	3	
emotional lability	35	6	29	—	
for	53	17	32	4	
hypochondriac syndrome	31	4	18	9	
disturbances of sleep	62	35	22	5	
obsessive syndrome	12	2	8	2	
functional sexual disturbances	22	2	9	1	

----- - max
 — - min

During the period from 1992 till 1994 the programme of "Harmony" was used in a number of clinics in Russia and

also in some clinics of Israel.

References

Avdeev, D.A: Psychological Rehabilitation of patients with myocardial infarction on out-patient stage. - Mental disorders and cardiovascular pathology. Moscow 1994, p. 153 - 158

Stacksmeier, U.: Psychology approach to the rehabilitation of coronary patients - Berlin - Springer Verlag 1976

Leder, S.: Wysokinska - Casior, T.: Psychoterapie prupova, Warszawa, 1980

Peseschkian, N.: Positive Psychotherapy, Berlin - Springer Verlag 1988

Rosenman, R.H.: Role of type A behaviour pattern in the pathogenesis of ischemic heart disease and modification for prevention. Adv Cardial 1978 Vpl. 25, p. 34 - 36

Address of correspondence

Dmity A. Avdeev, M.D.
Cardiological Clinic
Department of Psychosomatic
M. Sespleya, 27
428018 Cheboksary/ Russia

Geschichte: Der hungrige Kaftan

In seinem bescheidenen, einfachen Alltagsgewand war ein Mullah zu dem Fest seines angesehenen Mitbürgers gegangen. Um ihn herum glänzte die schönste Garderobe aus Seide und Samt. Geringschätzig musterten die anderen Gäste seine dürftige Kleidung. Man schnitt ihn, rümpfte die Nase und drängten ihn fort von den herrlichen Speisen des kalten Büffets. Geschwind eilte der Mullah nach Hause, zog seinen schönsten Kaftan an und kam zurück auf das Fest, würdiger als einer der Kalifen. Welche Mühe gab man sich um ihn! Jeder versuchte, mit ihm ins Gespräch zu kommen oder wenigstens eines seiner weisen Worte zu erhaschen. Es schien, als sei nun das kalte Büffet für ihn alleine gedacht. Von allen Seiten bot man ihm die schmackhaftesten Speisen an. Statt sie zu essen, stopfte der Mullah sie in die weiten Armei seines Kaftans. Genauso schockiert wie interessiert bestürmten ihn die anderen mit der Frage: "O Herr, was machst du denn da? Warum ißt du nicht, was wir dir anbieten?" Der Mullah fütterte weiterhin seinen Kaftan und antwortete gelassen: "Ich bin ein gerechter Mensch, und wenn wir ehrlich sind, gilt eure Gastfreundschaft nicht mir, sondern meinem Kaftan. Und der soll nun erhalten, was er verdient."

(Orientalische Geschichte)

Aus: N. Peseschkian *"Der Kaufmann und der Papagei"*
Fischer Taschenbuch Nr. 3300