

Gedanken zur Zeit – Gedanken zur Einsamkeit

Viele Menschen erleben mit oder ohne Pandemie Zeiten der Unsicherheit, Gefühle der Angst, Wut, Hoffnung oder Einsamkeit. Die Österreichische Gesellschaft für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin in der Allgemeinmedizin (ÖGPAM) lädt unsere Leser dazu ein, gemeinsam einmal kurz innezuhalten und den folgenden Gedanken ein bisschen Zeit zu schenken.

Ein kurzes Nachdenken über Einsamkeit

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, das sich durchaus auch angenehm anschmiegen kann:

Ich erinnere mich mit Wohlbehagen an so manche einsame Ski- oder Bergtour. 1994 war ich auf einer Trekkingtour in Nepal; an einem Nachmittag entfernte ich mich von der Lodge und stieg und stieg und stieg so weit hinauf, bis ich glücklich innehielt: Ich war allein mit meinem Herzschlag, mit meinem Atmen und dennoch geborgen in der Einsamkeit.

Goethe beschrieb in der „Italienischen Reise“ eine andere, paradoxe Einsamkeit, nämlich die in der Menge: „Die Einsamkeit, nach der ich oft so sehnsuchtsvoll geseufzt, kann ich nun recht genießen, denn nirgends fühlt man sich einsamer als im Gewimmel, wo man sich allen ganz unbekannt durchdrängt. In Venedig kennt mich vielleicht nur ein Mensch, und der wird mir nicht gleich begegnen.“

Demgegenüber ist das Gefühl der Einsamkeit quälend, wenn man sich „verlassen fühlt“ von der Geliebten oder sogar von „Gott und der Welt“ oder noch schlimmer, sich „vergessen“ weiß.

Ich denke, fast jeder Mensch macht in seinem Leben Phasen durch, die man als „schwer depressiv“ bezeichnen kann. Schubert war unerreicht darin, dieses Gefühl in Musik zu übersetzen. In dem von ihm vertonten Gedicht von Wilhelm Müller „Einsamkeit“ heißt es:

**Wie eine trübe Wolke durch
heit're Lüfte geht
Wenn in der Tanne Wipfel ein
mattes Lüftchen weht:
So zieh ich meine Straße dahin
mit tragem Fuß,
Durch helles, frohes Leben
einsam und ohne Gruß.
Ach, daß die Luft so ruhig! Ach,
daß die Welt so licht!
Als noch die Stürme tobten, war
ich so elend nicht.**

Das trifft das Wesen der Depression: nichts mehr zu spüren, da war es noch besser bei den „tobenden Stürmen“, da hat er wenigstens noch etwas gespürt.

Wenn jemand unter seiner Einsamkeit lei-



© Privat

Dr. Bernhard Panhofer
Arzt für Allgemeinmedizin,
Arzt für Psychotherapeutische Medizin

det – erst dann wird sie bitter, und dann macht sie krank: „Es gibt ein Verstummen, ein Vergessen alles Daseins, wo uns ist, als hätten wir allen verloren, eine Nacht unserer Seele, wo kein Schimmer eines Sterns, wo nicht einmal ein faules Holz uns leuchtet.“ (Hölderlin)

Was sind nun die Wege aus der Einsamkeit zur – ja was eigentlich – Zweisamkeit? Die Zweisamkeit ist ja auch ambivalent: ein Paar kann sich schrecklich einsam fühlen. Die Auf-Hebung der Einsamkeit in der Zweisamkeit ist gebunden an Gemeinsamkeit, an Geborgenheit. ▶

Diese Gemeinsamkeit, die Geborgenheit stiftet, entsteht nicht aus Verschmelzung, sondern aus Begegnung. Mir erscheint der eine Weg aus der Einsamkeit die Erkenntnis im Sinne Martin Bubers: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ An einer anderen Stelle sagt Buber: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“

„Es kommt einzig darauf an, bei sich zu beginnen, und in diesem Augenblick habe ich mich um nichts anderes in der Welt als um diesen Beginn zu kümmern.“

„Mit sich beginnen, aber nicht bei sich enden, bei sich anfangen, aber sich nicht selbst zum Ziel haben.“

Mit einem anderen Zitat ist ein anderer Weg skizziert, wie Schritte aus der Einsamkeit möglich sind: „In jedermann ist etwas Kostbares, das in keinem anderen ist.“ Voraussetzung für diese Erkenntnis ist die Einsamkeitsfähigkeit. Einsamkeitsfähigkeit ist die Akzeptanz von Einsamkeit als eines unvermeidlichen, sinnvollen, produktiven Bestandteils unseres Lebens. Dazu gehört die Empathie zu sich selbst. Empathie ist in uns angelegt, daher ist jeder auch empathiefähig. Und genauso wie Empathie zu sich selbst möglich ist, ist Empathiefähigkeit für andere geradezu unvermeidlich. „Der Mensch wird am Du zum Ich“ (Buber). Im Kern ist das die Botschaft fast aller Religionen: **Wir sind aufeinander angewiesen.** ■

Angst – Wut – Hoffnung

Angst, wesentlicher Bestandteil menschlichen Lebens, ungerichtet, unbestimmt, allgegenwärtig, ist oft sehr beständig. Ihre Schwester ist Furcht, auf äußere Gefahr gerichtet, ist rasch da und wieder weg, zielgerichtet. In der griechischen Mythologie ist Phobos auf den Krieg bezogen der Angst zugeordnet. Die Figur der Titanentochter Hekate ist jedoch hilfreicher, wenn wir das Wesen der Angst verstehen wollen. Sie wird als Wächterin der Tore zwischen den Welten beschrieben, als Wächterin der Übergänge, der Wegkreuzungen, der Schwellen. Sie sucht nach Lösungen in Situationen der Ungewissheit, verbunden mit intensivem Abwägen, das oft vor allem nachts erfolgt. Angst besteht vor Ärzten und führt zu Ärzten hin, die als Person häufig stellvertretend für die Vielzahl von Ängsten, die das Leben begleiten, gesehen werden und dabei oft nicht von Krankheit oder anderen Problemen unterschieden werden. Sind wir als Ärzte Wächter an den Schwellen, Wegkreuzungen, an den Toren der Übergänge, wie Hekate zugeordnet? Sind wir dabei auch Götter des Magischen, des Dunklen, der Zauberkunst? Widerstehen wir der Versuchung, die von der Kraft der Angst der anderen ausgeht?

Wut, impulsiv, aggressiv, durch eine unangenehme Situation ausgelöst, ist mit ihren sanfteren Brüdern Zorn und Ärger eng verbunden, mit Ehrgeiz und Ungerechtigkeit als stärkster Triebfeder. Symbolisch in der griechischen Götterwelt der blitzeschleudernde Zeus, der Mächtige, der den Kampf mit Titanen und Giganten aufnahm und den Menschen nicht sonderlich freundlich gegenüberstand. Als Prometheus den Menschen formte und das Feuer brachte, fürchtete Zeus um seine Autorität und ließ diesen an einen Felsen schmieden und einen Adler an dessen Leber fressen. Wut gegen Wut war die Devise und brachte auf beiden Seiten kühne Ideen. Wut, Im-



© Christian Jungwirth

MR Dr. Reinhold Glehr

Arzt für Allgemeinmedizin, Hartberg

puls zur schrankenlosen Kreativität, Signal nach innen und nach außen, Quelle von Höchstleistung, Hilfe zur Identitäts- und Selbstwertfindung.

Früh lernen wir, sie nicht auszuleben, zu unterdrücken, zu kanalisieren, in andere Gefühle, zum Beispiel Traurigkeit umzuwandeln. Bleibt sie dann in uns versteckt, genügen oft kleine Auslöser, und eine lang angestaute Wut findet in einer für andere nicht verständlichen Reaktion Ausdruck. Gelingt es uns als Ärzte, den blitzeschleudernden Zeus, der sich gegen Giganten und Titanen durchsetzen musste und der andererseits die Liebe vielgestaltig suchte, in seinen Reaktionen zu verstehen? Könnte seine Geschichte auch ein Gleichnis für unsere eigene zeitweilige Wut sein, ein Gleichnis für Macht, Ungerechtigkeit, Herrschaft um der Herrschaft Willen. Wie weit sind wir als Ärzte frei von Zeus'schen Untugenden, wie viele unnötige Blitze schleudern wir, wenn wir uns angegriffen fühlen?

Hoffnung, positive Erwartung ohne Gewissheit, begleitet von Angst, Sorge und Liebe, von der Überzeugung, dass etwas möglich ist, sie wird begleitet vom Wunsch, dass ein Ereignis eintritt, und vom Wissen, dass man nur wenig zum Eintritt des Ereignisses tun kann, begleitet auch vom Zweifel als Regulativ der unbegründeten Hoffnung. Bedingung menschlicher Existenz, in Hesi-

ods „Theogonie“ mit der Göttin Elpis verknüpft, die im Fass der Pandora übrigblieb, deren Symbol die Blume war. In der griechischen Mythologie ambivalent beschrieben, neben dem Lebensförderlichen auch als Übel, mit dem Zeus die Menschheit plagen wollte. Wie viel Hoffnung ist gut, wie viel Hoffnung-Geben ist ärztlich sinnvoll?

Wie halten wir es mit dem Hoffnung-Geben am Ende eines Lebens? Während der Corona-Pandemie war Hekate von Anfang bis heute in ihrer Vielgestalt an den Übergängen, Kreuzungen, Schwellen allgegenwärtig. Entscheidungen in Situationen der Unwissenheit und Ungewissheit waren alltäglich. Zeus tauchte immer

wieder in und um uns blitzeschleudernd auf, ließ uns wütend werden, und Elpis ließ uns Hoffnung in all ihrer Ambivalenz leben. Gelingt es uns nun, das rechte Maß der Gefühle im Wirbel der Corona-Ambivalenzen wiederzufinden, das Positive aller drei Gefühle zu leben und gleichzeitig Negatives bewusst zu haben? ■

Der Weg vom Ärger zur Freude

Die ÖGPAM (Österreichische Gesellschaft für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin in der Allgemeinmedizin) hatte für Mai 2020 ihre Jahrestagung zum Thema „Somatisch abgeklärt, wie geht's weiter?“ in Salzburg vorbereitet.

Wie viele andere Veranstaltungen konnte diese Tagung nicht stattfinden, am Vorabend sollte die Generalversammlung des Vereines stattfinden. Die Vorstandsgruppe entschied sich daher zu einem Treffen im September in der Steiermark, um die Generalversammlung abzuhalten. Zugleich wurde ein „Philosophischer Spaziergang“ vorbereitet, um in frischer Luft einige große Themen im Stehen und Gehen zu erörtern. Diese Stichworte haben wir gesammelt und wollen sie mit den Lesern der ÖGAM-News teilen.

Die geplante Fortbildungsveranstaltung in Salzburg wird am 8. Mai 2021 stattfinden. Informationen unter: www.oegpam.at.



Gleich zu Beginn unserer philosophischen Weinbergwanderung haben wir ÖGPAM-Vorstandskolleginnen und -kollegen unsere Gedanken in Sprache gebracht, einander zugehört und angeregt, sowie die weiteren Gedankengänge erzählt. Die folgenden niedergeschriebenen Ideen – unterbrochen von freiem Raum und persönlichen Fußspuren – mögen Anregung dafür sein, einen eigenen Weg zu finden, wie Ärger auch zu einer anderen Emotion, im Besonderen zu Freude führen kann.

Ärger ist eine Emotion, die wohl jeder mehr oder weniger gut bei sich kennt. Oft wird Ärger laut artikuliert, manchmal schweigend körperlich „hineinfressend“ erduldet. Oft folgen dem Ärger Aggression und Wut, manchmal sogar körperliche funktionelle Veränderungen. Ärger kann

sich sowohl im Fühlen als auch im Denken und im Handeln manifestieren, ist oft Folge überzogener Erwartungen und geht häufig einher mit Enttäuschung oder Trauer. Manchmal bleibt die Hoffnung auf Veränderung. Es gibt viele Zugänge zum Umgang mit Ärger. Wir können versuchen, Situationen und Beziehungsmuster zu verändern, oder wir können an unserem Selbstwert arbeiten. Kulturelle und geschlechtsspezifische Zuschreibungen regeln zudem, wer wie Ärger ausdrücken darf: Es gibt die „Netten“ und die „Furien“, die „Charming Boys“ und die „Grantscherben“.

Eine Möglichkeit, sich mit Hilfe des Ärgers auf den Weg hin zu einer anderen Emotion zu machen, liegt darin, ihn staunend wahrzunehmen, einen Suchprozess zu starten, Innenschau zu halten und zu erforschen, wofür er uns ein Hinweis sein könnte.



© Christian Jungwirth

Dr. Barbara Hasiba
Ärztin für Allgemeinmedizin,
Präsidentin der ÖGPAM

Ärger und Körper

Wo in unserem Körper können wir Ärger spüren? (Im Kopf, durch Stirnfalten, im Bereich der Gesichtsmuskeln, am Druck des Oberkiefers gegen den Unterkiefer, an den zusammengebissenen Zahnflächen, ▶

im Hals, im Magenbereich, angespannt im Bereich der Nackenmuskulatur, an unserem angehaltenen Atem ...?)

Ärgerposition

Welche Körperhaltung ist mit Ärger verbunden? Ist es ein Erstarren, ein Verharren mit Blick auf das Geschehene oder eine Haltung des Angriffes auf das Gegenüber?

Ärgertheorie und Ärgerprophylaxe

(vgl. Ebbecke-Nohlen A) Ärger ist oft mit einer subjektiven Opfer-Täter-Theorie verbunden, die den Beteiligten jeweils eine aktive oder eine passive Rolle zuschreibt und die uns schnell zu der Frage führt: „Wer ist schuld, oder wer trägt die Verantwortung für meine Gefühle?“

Alltagshypothese:

„Du ärgerst **mich**.“

Ich = passiv, **Du** bist schuld!

Analytische Variante:

„Du überträgst Deinen Ärger auf **mich**.“

Ich = passiv – **Du** bist verantwortlich!

Therapeutische Variante der „Ich“-Botschaften:

„Ich ärgere mich über **Dich**.“

Ich = aktiv – **Du** bist schuld!

Konstruktivistische Variante I:

„Ich ärgere mich über **mich**, besonders darüber, dass **ich mich** über **Dich** ärgere.“

Ich = aktiv – ich übernehme die Verantwortung für mein gegenwärtiges Gefühl, bleibe aber beim Ärger.

Konstruktivistische Variante II:

„Ich bedanke mich bei **meinem** Ärger, dass er sich zu Wort meldet und freue **mich**, weil er mich darauf aufmerksam macht, besser auf **meine** Bedürfnisse und Grenzen zu achten.“

Ich = aktiv – ich übernehme Verantwortung für mein zukünftiges Handeln.

Wir können somit Ärger als eine wertvolle Grundemotion ansehen, da er uns in der Folge ermöglicht, auf unsere Bedürfnisse und Grenzen besser zu achten und zum Beispiel frühzeitig „Nein“ zu sagen oder: „nicht gleich“ oder selbst in einer anderen Weise gestalterisch tätig zu sein. Die Erkenntnis, dass „etwas“ ärgert, ist insofern „sensationell“, da sie etwas Neues ermöglicht.

Vom Ärger zur Freude:

Um vom Ärger zur Freude zu kommen, braucht es einen radikalen Perspektivenwechsel, einen Suchprozess nach den guten Gründen für unser Gefühl und eine Haltung der Neugier auf ungenützte Möglichkeiten, verbunden mit der Frage:

„Wo würde ich es im Körper spüren, wenn ich mich über meinen Ärger freuen und meine Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen würde?“

Spüre ich es zum Beispiel an den entspannten Muskeln, an den lockeren Schultern, an meiner leichteren Beweglichkeit, an meinen Füßen, die mein volles Gewicht tragen und im Austausch den tragenden Grund wahrnehmen, an meinen Händen, die etwas in Angriff nehmen wollen, an meinem tieferen Atem, an meiner kräftigeren Stimme? Der gelingende Such- und Findungsprozess kann neue Emotionen entstehen lassen und mir einen Weg eröffnen, um mit mir selbst und meiner Umwelt verändert in Beziehung zu treten und dadurch mit Freude meine Bedürfnisse und meine neuen Grenzmöglichkeiten zu entdecken.

Humor

Auf dem Weg vom Ärger zur Freude kann der Humor ein hilfreicher Mittler sein, im-

mer dann, wenn wir uns selbst auf die Schliche kommen. Wenn wir zum Beispiel erkennen, dass wir Zuwendung bekommen wollen, wenn wir anderen von der ärgerlichen Situation erzählen und davon, wie schwer wir es haben. Humor hat dann etwas mit Liebesfähigkeit zu tun, Liebesfähigkeit, sich selbst gegenüber, verbunden mit der Möglichkeit, über sich selbst lachen zu können.

Und sich über sich selbst zu ärgern wäre womöglich „gnadenlose Nächstenliebe“, weil dadurch der andere immer entlastet ist.

Die wertschätzende Haltung gegenüber dem Ärger, die Neugier darauf, was er zu sagen hat, ist demnach bereits der erste Schritt auf dem Weg zur Freude. Freude wiederum ist verbunden mit Lachen – ist eine liebende Freude – „joy“ (engl.); der Freudensprung.

„Freude, schöner Götterfunken ...“, der Funken Freude, der Neues ermöglicht – am Ende des Suchprozesses, den der Ärger startet.

Körperübungen zum Ausprobieren

- **Lächelübung:** Sich die Person, die Situation vorstellen und anlächeln, wahrnehmen, was sich dadurch im eigenen Körper ändert, an der Haltung, an den Muskeln, im Bindegewebe, im Bauchraum, in der Mimik, beim Atmen, am Herzschlag, an den Pupillen ...
- **Den eigenen Mittelpunkt positionieren:** Sich einmal um die eigene Achse drehen: „Ich bin mein Mittelpunkt, und um mich herum ist nur die Umwelt – ich bleibe beweglich.“

Gedanken am Weg entlang der Weingärten auf den Sernauberg. ■