

Kapitel 4

PSYCHO- UND SOZIALHYGIENE

Unsere körperliche Gesundheit steht im engen Zusammenhang zu unserem Hygieneverhalten.

Mangelnde Sauberkeit etwa in der Küche kann das Auftreten und Vermehren von krankheitserregenden Keimen begünstigen.

Die Folge können Vergiftungen oder Infektionen sein, - unser Körper wird krank.

Diese Zusammenhänge erlernen wir meistens schon im Kindesalter.

Auch für unsere seelische Gesundheit ist ein entsprechendes Hygieneverhalten erforderlich.

Dabei sind zwei Bereiche von entscheidender Bedeutung:

1. Die Psychohygiene

Damit sind gesunderhaltende und stabilisierende Funktionen in uns selbst gemeint.

Zur Psychohygiene gehören Bedingungen, die uns entweder vor Belastungen schützen oder aber dabei helfen, Belastungen schnell wieder abzubauen.

Einige wesentliche Bestandteile sind:

- Verarbeitungsfähigkeit
 - Fähigkeit, Erlebnisse so einzuordnen, dass diese ohne Konflikte zur Logik und zu eigenen Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen stehen können. Dabei kann sowohl neues Wissen hinzugezogen, als auch bereits vorhandenes Wissen auf seine Richtigkeit hin überprüft werden.
- Entlastungsfähigkeit
 - Fähigkeit, in kritischen Situationen geeignete Hilfen zu suchen und anzunehmen, um Belastungen abzubauen.
Entlastende Hilfen können zum Beispiel offene Gespräche sein.
- Entspannungsfähigkeit
 - Fähigkeit, nach anspannenden Phasen Erholung zu suchen und zuzulassen.
Wichtig ist dabei, dass die entspannenden Ruhe- und Erholungsphasen in einem guten Verhältnis zu anspannenden Arbeitsphasen oder Belastungssituationen stehen.
- innere Kritikfähigkeit
 - Fähigkeit, eigene Standpunkte und Überzeugungen zu überprüfen, wenn diese in Konflikt mit neuen Erfahrungen oder neu erlerntem Wissen geraten.

- Reales Selbstbild
 - Das Zulassen der gesamten Individualität mit allen Facetten, also sowohl Stärken als auch Schwächen.
- Lernfähigkeit
 - Fähigkeit, neues Wissen zuzulassen und im vorhandenen Wissensschatz konfliktfrei einzuordnen. Dabei muss sowohl vorhandenes als auch neues Wissen kritisch überprüft werden.
- Kreativität
 - Passive Kreativität ist die Fähigkeit der flexiblen Anpassung an sich verändernde Bedingungen.
- Aktive Kreativität
 - ist die Fähigkeit, selbst Bedingungen zu verändern, um eine gesunde psychische Entwicklung voranzubringen.

Hinweis: Kreativität als Bestandteil der Psychohygiene darf nicht mit Phantasie verwechselt werden.
Die Phantasie ist vielmehr ein positiver Effekt von gesunder Psychohygiene.

- Verdrängungsfähigkeit
 - Fähigkeit, vorübergehend Eindrücke, Gedanken oder Gefühle auszublenden, um andere, für den Augenblick wichtigere Handlungen mit wenig Belastung fortführen zu können.
- Aufarbeitungsfähigkeit
 - Fähigkeit, Verdrängungen wieder abzubauen und zuvor verdrängte Bereiche wieder zuzulassen. Dabei müssen im Besonderen Gedanken und Gefühle ohne jede Zensur zugelassen werden.

2. Die Sozialhygiene

Das sind gesunderhaltende und stabilisierende Funktionen in den Beziehungen zu unseren Umfeldern.

Zur Sozialhygiene gehören Fertigkeiten und Bedingungen, die uns dabei helfen, das Miteinander mit unserem Umfeld zu gestalten.

Einige wesentliche Bestandteile sind:

- Kommunikationsfähigkeit
 - Fähigkeit, sich für andere verständlich mitzuteilen und vor allem anderen Menschen zuzuhören
- Beziehungsfähigkeit
 - Fähigkeit, sich auf einen anderen Menschen einzulassen, diesen zuzulassen und auf der Basis von angemessener Offenheit, Nähe und Vertrauen eine Partnerschaft oder Freundschaft zu begründen.

Hinweis: Selbstverständlich ist Respekt ein wesentlicher Bestandteil in einer Beziehung. Dieser ist jedoch keine eigenständige Eigenschaft, sondern die logische Folge, die aus dem offenen Umgang mit dem anderen hervorgeht.

- Kontaktfähigkeit
 - Fähigkeit, mit anderen Menschen tolerant umzugehen.
- Rechtsempfinden
 - Fähigkeit, Konsequenzen aus dem eigenen Verhalten abschätzen zu können.
- Konfliktfähigkeit
 - Fähigkeit, eigene Standpunkte zu vertreten, dabei jedoch auch andere Standpunkte zu respektieren und wenn möglich Kompromisse einzugehen.
- äußere Kritikfähigkeit
 - Fähigkeit, sowohl Lob als auch Tadel durch andere zuzulassen und selbstkritisch auf deren Berechtigung hin zu überprüfen (siehe innere Kritikfähigkeit).

Den beiden letzten Unterpunkten im Bereich Psychohygiene, also Verdrängungs- und Aufarbeitungsfähigkeit, kommt eine besondere Bedeutung zu.

Sie haben auch einen erheblichen Einfluss auf die Sozialhygiene.

Verdrängungs- und Aufarbeitungsfähigkeit sind gegensätzlich wirkende Fähigkeiten, zwischen denen es keine Balance gibt.

Beide Fähigkeiten setzen wir gesunderweise nacheinander und voneinander getrennt ein.

So muss auf eine Verdrängung zwingend eine Aufarbeitungsphase folgen, in der zuvor verdrängte Bereiche uneingeschränkt wieder zugelassen werden.

Beide Fähigkeiten sind für uns überlebensnotwendig.

Wenn wir etwa beim Autofahren eine schreckliche Nachricht erfahren, so werden sich unsere Gedanken sehr schnell wieder mit großer Intensität auf den Straßenverkehr richten, das Verarbeiten der schlechten Nachricht muss warten, bis wir einen Parkplatz gefunden und angehalten haben.

Solche kurzzeitigen Verdrängungen sind gesund.

Ohne Verdrängungsvermögen wäre niemand in der Lage, sich auf eine Sache oder Handlung zu konzentrieren.

Bei der Konzentration muss das Umfeld eine zeitlang ausgeblendet werden.

Nach der Konzentrationsphase ist es aber wichtig, auch das Umfeld wieder zuzulassen.

Werden Gedanken und Gefühle hingegen dauerhaft verdrängt, und nicht möglichst zeitnah aufgearbeitet, so wirken diese als Belastung im Hintergrund.

Verdrängung heißt nicht Beseitigung, sondern die Verschiebung von nicht verarbeiteten Gedanken und Gefühlen aus dem vorderen Bewusstseinsbereich.

Damit wird zwar die Belastung durch die Aufarbeitung vermieden, die Belastung durch die Gefühle und Gedanken selbst bleibt jedoch erhalten, auch wenn diese durchaus für einen längeren Zeitraum nicht wahrgenommen werden.

Hinzu kommt, dass verdrängte Gedanken und Gefühle eine Art Eigenleben entwickeln und in unregelmäßigen Abständen die Verdrängungsblockaden durchbrechen.

So kann es vorkommen, dass Menschen, die uns auf den ersten Blick unsympathisch oder beängstigend erscheinen durch Verdrängung an Bedeutung gewinnen.

Das ist im Besonderen dann der Fall, wenn die Wirkung, die solche Menschen auf uns ausüben, von vornherein ganz oder in Teilen ausgeblendet wird.

Solche Verdrängungen kommen hauptsächlich dann zum Einsatz, wenn Menschen widersprüchlich auf uns wirken, also einerseits nette und angenehme Züge zeigen und andererseits abstoßende Eigenschaften haben wie etwa mangelnde Körperhygiene.

Wird die mangelnde Körperhygiene zunächst verdrängt, so wird das Bild des anderen Menschen im positiven Sinne verzerrt, - er wird idealisiert.

Im späteren Miteinander verblasst jedoch das Idealbild zur Alltäglichkeit und die zuvor verdrängte mangelnde Körperhygiene entlädt sich als Abscheu und Ekel.

Sachliche Kritik ist bei der Heftigkeit der Emotionen nicht mehr möglich.

Wird hingegen der sympathische Anteil ausgeblendet, so wird die betreffende Person zunächst ausschließlich als unsympathisch und ungepflegt empfunden.

In der Folge können sich dann völlig unvermittelt starke Zuneigungsgefühle zeigen.

Auch in diesem Fall schließt die Heftigkeit der Emotionalität den rationalen Umgang mit dem betroffenen Menschen aus.

Grundsätzlich ist es gesünder, die Realität, so scheußlich sie uns auch scheinen mag, zuzulassen und zu akzeptieren.

Dazu gehören sowohl die positiven als auch die negativen Anteile, die wir wahrnehmen.

Zudem kostet die Verdrängung von Gedanken und Gefühlen auch Kraft und verbaut den Blick auf die Realität.

Zwei weitere Beispiele sollen das Wirken von Verdrängungen weiter verdeutlichen:

1. Frau A ist ausgebildete Schauspielerin und bekommt einen Job als Sprecherin beim Fernsehen.
Beim Vorstellungsgespräch hat sie verschwiegen, dass sie vorher noch nie vor einem Mikrophon gesessen hatte.
Beim Termin zur Tonaufnahme ist sie hauptsächlich damit beschäftigt, ihre Unerfahrenheit zu verbergen.
Dabei bleibt nur wenig Energie für die Konzentration auf den Text übrig.
Fragen zum Text stellt sie lieber nicht, denn damit könnte sie ja ihre Unwissenheit verraten.

Die Tonaufnahme läuft, und sie ist völlig unsicher, wie sie ankommt. Da kommt der Produzent zu ihr in die Kabine und werkelt hektisch an ihrem Mikrophon herum, sie muss noch einmal neu beginnen. Ein technischer Fehler, denkt sie.

Genau an dieser Stelle wird aus Verleugnen und Verheimlichen Verdrängen, denn mit der Noterklärung, dass es Probleme mit der Technik gibt, hat sie eine Art Alibi für ihr Verhalten gefunden und somit die eigene Unfähigkeit aus dem vorderen Bewusstseinsbereich nach hinten verlagert. Ohne Alibi wäre Verdrängung nicht möglich, denn jede unserer Handlungen erfordert eine Rechtfertigung.

Sie hat noch nicht drei Sätze gesprochen, da meldet sich der Regisseur und sagt ihr, sie könne gehen.

Die Sprachaufnahme wird abgebrochen.

Sie vermutet technische Gründe, traut sich aber nicht nachzufragen.

Sie hat die unbestimmte Angst, ein vernichtendes Urteil zu hören.

Nach einiger Zeit schiebt sich das verdrängte Gefühl der Unsicherheit wieder in den Vordergrund.

Sie kann das Erlebnis im Studio nicht verarbeiten und sucht nach Erklärungen.

Schließlich sucht sie die Verantwortung beim Regisseur, ohne klar sagen zu können, warum.

Um auch diesen Zweifel verdrängen zu können, greift sie zu einer nächsten Scheinerklärung, in der sie annimmt, dass er sie von Anfang an nicht leiden konnte.

Möglicherweise wollte er auch etwas von ihr und weil sie es ihm nicht gegeben hat, war er sauer.

Ihr Selbstwertgefühl ist für den Moment gerettet.

Aber schon beim nächsten Job ergeht es ihr ähnlich, und schließlich hat sie immer wieder ähnliche Erlebnisse.

Inzwischen kommt Unsicherheit beim Betreten eines Studios erst gar nicht mehr auf.

Schließlich kennt sie inzwischen sowohl Räumlichkeiten als auch Technik und vertritt mit einem auf Verdrängung aufgebauten

Scheinselbstbewusstsein den Standpunkt, dass sie inzwischen eine erfahrene Sprecherin geworden ist.

Sie sagt sich selber, dass es an ihr nicht liegen könne und auch ihre Freunde bestärken sie darin. Einer Freundin, die Kritik an ihrer Sichtweise meldet, kündigt sie die Freundschaft.

Eine diffuse Wut auf Regisseure und überhaupt auf Männer stellt sich ein.

Aber immer wieder befallen sie auch starke Selbstzweifel und die Frage, ob mit ihr vielleicht doch etwas nicht stimmt und ob sie für diesen Beruf wirklich geschaffen sei.

Dass sie ständig abgelehnt wird, aus Gründen, die sie sich nicht erklären kann, lässt sie schließlich verzweifeln.

Die Welt wird für sie bedrohlich und unberechenbar. Ihr Selbstbewusstsein sinkt auf den Nullpunkt. Auch ihre Freunde können ihr nicht helfen.

Schließlich bewirbt sie sich nicht mehr als Sprecherin und versucht damit, die Konfrontation mit dieser Situation zu vermeiden.

Sie überlegt sich, dass sie ja eigentlich sowieso viel lieber zur Bühne will und die Sprecherei beim Fernsehen eigentlich von Anfang an nicht mochte.

Auswertung:

An diesem Beispiel wird deutlich, wie eng Verdrängung und Manipulation zusammenhängen und wie sie eine Spirale bilden, die sich immer weiter hochschraubt.

Frau A hat von Anfang an Probleme mit ihrem Selbstbild.

Sie kann ihre Unzulänglichkeit für sich selbst nicht zulassen und in der Konsequenz natürlich auch nach Außen nicht dazu stehen.

Das ist ihre Grundbelastung: mangelnde innere Kritikfähigkeit.

Nun versucht sie, ihre Schwäche vor sich selbst und ihrem Umfeld zu verbergen.

Sie manipuliert also das Umfeld durch Verdrängung, das ist eine weitere Belastung.

Das Umfeld reagiert angemessen auf ihr Verhalten, sie verhindert aber durch ihre eigene Manipulation die Kritik, die helfen könnte, es zu begreifen.

Auch diesmal will sie sich keine Schwäche eingestehen und fragt nicht nach.

Dritte Belastung: Verhinderung von Verarbeitungs- und Lernmöglichkeit, dadurch ist auch keine Entspannung möglich.

Um sich selbst keinen Fehler eingestehen zu müssen, macht sie dann im Nachhinein das Umfeld für das ganze Geschehen verantwortlich (Regisseur etc.).

Dadurch hat sie sich für den Moment scheinbar entlastet, jedoch auch jede Entwicklungsmöglichkeit verbaut.

Vierte Belastung: Selbstverleugnung, dadurch Verhinderung eines realen Selbstbildes und einer Handlungsfähigkeit.

In Wirklichkeit beginnt jetzt ein Teufelskreis zwischen fehlendem Selbstbild, mangelndem Selbstwertgefühl und den daraus resultierenden Verdrängungen und Manipulationen.

Letztere verhindern wiederum den Aufbau eines realen Selbstbildes, und das Selbstwertgefühl wird noch weiter geschwächt.

Hier wird auch deutlich, wie sehr der Umgang mit uns selbst und der Umgang mit unserem sozialen Umfeld miteinander verknüpft sind.

Die Reaktion des Regisseurs war entsprechend.
Er hat Frau A ohne weitere Erklärungen aus dem Studio gewiesen.
Nach seinem ersten Eindruck im Vorstellungsgespräch und auch dem Verhalten der Frau vor den Aufnahmen hatte er mit so einem schlechten Sprech- Ergebnis nicht gerechnet.
Er war entsetzt und sauer, dass ihm das niemand vorher gesagt hat.
Sein Eindruck konnte nur sein, dass er es mit einem überheblichen arroganten Menschen zu tun hat, der behauptet, alles zu können, aber eigentlich durch Unfähigkeit glänzt.
Daher sah er keine Basis mehr für eine weitere Zusammenarbeit und auch keine Notwendigkeit, sich erklären zu müssen.
Er geht genauso wie Frau A mit einem schlechten Gefühl nach Hause und kann nicht verstehen, wieso diese Frau versucht hat, ihm etwas vorzumachen und ihm damit zu schaden.
Schließlich hat er kostbare Zeit, Energie und Geld für diese Frau aufgewendet, und das war nun alles umsonst.

Bei einer negativen Verknüpfung wie in diesem Beispiel schraubt sich diese Spirale immer weiter hoch.
Macht Frau A so weiter, wird sie am Ende weder Arbeit, noch einen Partner, noch Freunde haben, und ihr selber wird irgendwann die Kraft fehlen, ihre künstlich aufgebaute Scheinwelt noch aufrechtzuerhalten.

Ein bedeutender Teil der Psychohygiene besteht aufgrund dieser Zusammenhänge in dem unzensierten Zulassen zuvor verdrängter Bereiche. Das ist für viele anfangs ungewohnt und teilweise sogar beängstigend. Gedanken und Gefühle sind nun einmal nicht kontrollierbar. Statt dessen können wir lernen, mit ihnen umzugehen, das heißt, sie gegebenenfalls auch kurzzeitig zu verdrängen aber dann alsbald auch wieder zuzulassen und zu verarbeiten.
Auf Dauer führt der richtige Umgang mit Gefühlen zu mehr Lebensfreude, die mit langzeitigen Verdrängungen nicht möglich ist.

Wer die Fähigkeit zum Zulassen besitzt oder erlernt hat, für den ergeben sich die anderen Punkte, die für eine gesunde Psychohygiene wichtig sind, von selbst.

Bei unserem 2. Beispiel sähe das folgendermaßen aus:

2. Frau B hat bereits beim Vorstellungsgespräch gesagt, dass es für sie das erste Mal wäre, in ein Mikrofon zu sprechen.
Daraufhin schlägt der Regisseur vor, sich schon etwas früher zu treffen, um ihr vorab zeigen zu können, worauf es ankommt.
Sie kommt neugierig ins Tonstudio, der Regisseur erklärt ihr, in welchem Abstand und Winkel sie in das Mikrofon sprechen muss, und sie fragt ihn, wie sie etwas betonen soll. Dann fängt sie an, ihren Text zu sprechen.

Der Regisseur gibt ihr noch mehrere Anweisungen zur Betonung und zur Aussprache.

Innerhalb einer halben Stunde kann sie den Text so sprechen, dass er damit zufrieden ist.

Der Regisseur ist begeistert von ihrer schnellen Auffassungsgabe.

Sie selber fühlt sich in ihrem Selbstwertgefühl gestärkt und kann mit mehr Sicherheit die nächsten Bewerbungen angehen.

Nach dem Termin macht sie zum Abschalten zunächst einen kleinen Spaziergang, und abends verabredet sie sich mit guten Freunden, um ihren ersten Erfolg zu feiern.

Auswertung:

Durch ihre Offenheit zu sich selber und auch nach Außen hat Frau B in diesem Beispiel sich selbst entlastet.

Damit hat sie für sich ideale Bedingungen geschaffen, um frei, kreativ und konzentriert an ihre Aufgabe heranzugehen.

Durch ihre Offenheit bekam sie auch einen realen Spiegel von Außen, und sie war in der Lage, die Kritik anzunehmen und sofort umzusetzen.

Das gab ihr die Möglichkeit, etwas dazuzulernen und aus einem Erlebnis eine verwertbare Erfahrung zu machen, die sie in ihrer Entwicklung weiterbringt.

Danach konnte sie die Situation verarbeiten und sich Entspannung gönnen.

Anders als in Beispiel 1 wurde weder verdrängt noch manipuliert.

Am Verhalten von Frau B zeigt sich auch eine gesunde Sozialhygiene.

In dem Beispiel wurde deutlich, dass sie im Vergleich zu Frau A beim ersten Sprechversuch nicht nur anders mit sich selbst, sondern auch mit dem Regisseur umgegangen ist.

Sie konnte offen mit ihm umgehen.

Die Reaktion des Regisseurs war entsprechend.

Durch die Offenheit von Frau B konnte der Regisseur sich darauf einstellen, dass er es mit einer Anfängerin zu tun hatte und dementsprechend reagieren.

Das Verhalten von Frau B führte bei ihm zu dem Eindruck, dass sie gewillt und auch imstande wäre, ihre Aufgabe zu meistern.

Das Üben mit ihr machte ihm aufgrund ihrer Offenheit und der schnellen Fortschritte selber Spaß.

Er geht mit dem guten Gefühl nach Hause, dass sich seine Arbeit und Mühe gelohnt haben, die Aufnahmen gut geworden sind und er nun eine Sprecherin kennt, die er auch in Zukunft zur Realisierung seiner Filme ansprechen kann.

Vertrauensvolle und beständige Beziehungen, die für unsere seelische Gesundheit so wichtig sind, können nur aufgebaut werden, wenn wir offen zu uns selber und zu anderen sein können.

Wer bei sich selber eigene Schwächen und Makel, aber auch Bedürfnisse und Wünsche, Gefühle oder Gedanken verdrängt, der hat nicht nur kein reales Bild von sich, er stellt sich auch nach Außen nicht real dar und kann demzufolge auch keine echten Beziehungen eingehen.

Umgekehrt kann auch kein anderer zu ihm eine echte Beziehung aufbauen.

Das gilt sowohl für den intimen partnerschaftlichen Bereich als auch für Freundschaften und den Kontakt mit Arbeitskollegen.

Wer sich hingegen Verdrängungen eingesteht und bereit ist, auch unangenehme Punkte zuzulassen und zu verarbeiten, der hat schon den ersten und wichtigsten Schritt zur Psycho- und Sozialhygiene, und damit zu einer dauerhaften Gesundheit getan.