

WERTORIENTIERTE ENTWICKLUNGEN

PROF. DR. ERWIN RINGEL

MENSCHLICHE FEHLENTWICKLUNGEN

—

ERKENNTNISSE UND LÖSUNGEN

Die von *Wert-Impulse* herausgegebene Reihe *Wertorientierte Entwicklungen* umfasst die wesentlichen Bereiche einer menschengerechten Lebensgestaltung. *Menschliche Fehlentwicklungen – Erkenntnisse und Lösungen* ist ein Teil davon. Robert Moser, Gründer von *Wert-Impulse* und die Psychotherapeutin Dr. Anneliese Fuchs sprechen mit Universitätsprofessor Dr. Erwin Ringel, dem Vorstand des Institutes für medizinische Psychologie an der Universität Wien. Hieraus ist der folgende Inhalt entstanden. Im ersten Teil steht das Leben Prof. Ringels im Vordergrund. Der zweite Teil stellt ganzheitliche Lösungen für unsere Gesellschaft und für unsere Arbeitswelt vor.

STATIONEN IM LEBEN VON PROF. ERWIN RINGEL

Das Leben Prof. Ringels zeigt eindringlich, inwieweit der Umgang der Eltern mit den Kindern dafür ausschlaggebend ist, auf welche Weise wir uns später persönlich und beruflich entwickeln. Auch der Zusammenhang von Beruf und Krankheit wird im Leben Ringels deutlich.

Prof. Ringel hat seinen Eltern unendlich viel zu verdanken. Er verdankt ihnen, dass sie eine großartige Ehe miteinander geführt haben. Prof. Ringel verdankt ihnen auch, dass er nie vor ihnen zittern oder zerbrechen musste, so dass er von Anfang an auf einer guten Grundlage stand.

Sie haben ihm in praktischer Arbeit sehr viele Werte vermittelt. Da ist besonders sein Vater zu erwähnen, der selbst ein Pädagoge, ein Mittelschullehrer, war. Der junge Erwin wurde von seinem Vater ebenso in den Kreis der Unterrichteten mit einbezogen wie die Schüler. Ringel erinnert sich, dass eigentlich jeder Satz, der der Vater zu ihm sprach, eine Information war. Jedoch war es nie der Fall, dass er ihm vorgeschrieben hätte, wie und was er zu denken und zu glauben habe. Stattdessen offerierte ihm der Vater Informationen und Meinungen und ließ den Sohn in seiner Entwicklung freien

Lauf. Prof. Ringel wurde von seinen Eltern seit frühester Kindheit als eigenständiges und selbstständiges Lebewesen respektiert. Nie zeigten sie die Tendenz über ihren Sohn zu verfügen.

Denn auch die Mutter ließ ihn frühzeitig los und beorderte ihn nie zurück. Dadurch konnte Erwin wachsen, sich frei entfalten und seinen Freiraum erweitern. Eine so genannte Urszene, an die sich Prof. Ringel gerne zurück erinnert, veranschaulicht den Umgang und das Verhältnis der Eltern mit dem Kind: Erwin stieg in der heimischen Küche auf die Abwasch und begann Reden zu halten, die freilich völlig sinnlos waren. Seine Mutter sagte: „Kind, das kann doch niemand anhören, das ist doch zum Verzweifeln!“ Er entgegnete ihr: „Bitte Mutti, ich muss!“ Hierauf erwiderte sie wiederum: „Ja, wenn du musst, dann sprich weiter.“ Diese Szene ist deshalb so entscheidend, weil sie die Freude von Prof. Ringel am Reden und Vortragen schon sehr früh zeigt und dass er dieser Freude von Anfang an nicht beraubt wurde.

Auch aufgrund dieser Kindheitserfahrungen lautet einer der Thesen von Prof. Ringel, dass die Eltern den Kindern oft die Freude, die Lust und die Neugier auf das Leben durch falsches Verhalten nehmen. Auf der anderen Seite weiß Prof. Ringel aber auch zu berichten, dass das blinde Vertrauen, dass er in seinen Eltern hatte, sich für sein Berufsleben anfangs nicht gut ausgewirkt hatte. So hat er sich zu einem – wie er selbst sagt – pathologisch vertrauenden Menschen entwickelt. Als Prof. Ringel dann Psychiater wurde, musste er mühsam lernen, nicht alles zu glauben, was man ihm erzählte.

Wir brauchen Eltern, die Zeit und Kraft für ihre Kinder haben. Viele Eltern sind heute der Ansicht, dass man den Kindern vieles verbieten müsse. Die Eltern fühlen sich gestört und wollen ihre Ruhe haben. Gleichzeitig sind sie zu ängstlich und wollen angeblich das Kind von Gefahren abschirmen. Aber was in Wirklichkeit geschieht, ist nichts anderes, als dass Eltern das Kind auf sich fixieren. Diese so genannte Liebe für das Kind ist oft eine Eigenliebe. Prof. Ringel erwähnt Kafka, der gesagt hat: „Das wahre Motiv der Elternliebe in Österreich ist die Eigenliebe.“ Die Eltern lieben sich selbst und darum lieben sie das Kind – sie fassen das Kind als Bestandteil der eigenen

Person auf. Ganz nach dem Motto: Ich bin kein Doktor geworden, aber mein Sohn muss einer werden.

1959 erkrankte Prof. Ringel, indem sich seine Gehfähigkeit verschlechterte. Als Dr. Hoff, dem Vorgänger Ringels am Institut für medizinische Psychologie, starb, wäre Ringel eigentlich einer der ersten gewesen, der für die Nachfolge in Frage gekommen wäre. Die Universität verlangte auch seine Forschungsarbeiten und nach einiger Zeit sandte man ihm seine Unterlagen gruß- und wortlos zurück. Der Grund hierfür lag darin, dass man meinte, ein Mensch, der nicht gehen könne, könne keine Klinik führen. Prof. Ringel verarbeitete diese Demütigung sehr schlecht und erkrankte. 1 ½ Jahre litt er unter Schmerzen und stellte erst dann fest, dass es sich bei ihm um eine psychosomatische Erkrankung handelte.

Langsam begann er wieder zu arbeiten und sagte sich, dass er zwar die Nachfolge als Ordinarius nicht antreten würde und gehbehindert sei, aber dass er froh und stolz über das bisher Erreichte sei. Bezeichnenderweise wurde Prof. Ringel genau in dieser Zeit wieder gesund und erreichte ebenfalls sein berufliches Ziel: das Ordinariat für medizinische Psychologie.

Selbstmordforschung

Der Selbstmord ist keine Sünde, sondern die tragischste Form des Lebensendes.

Prof. Ringel ist auf der ganzen Welt als „Mr. Suicide – Mr. Selbstmord“ bekannt. Er hat als erster dieses Phänomen in einer völlig anderen Weise als seine Kollegen untersucht und somit den Selbstmord aus dem Dunstkreis der psychischen Krankheit herausgehoben. Auch den Fachleuten eröffneten sich neue Zugänge zum Phänomen Selbstmord. Wie kam er zu diesem Thema und warum hat es einen so großen Stellenwert in seinem Leben?

In seinem Elternhaus erlebte Prof. Ringel einen freizügigen, großzügigen, lebendigen, nicht formalistischen und einen ermutigenden Katholizismus – es war ein sehr sozial empfindender Katholizismus. Dem entsprechend hat er sehr katholisch gedacht. Für ihn stand die Behandlung und das Verständnis der Kirche dem Selbstmörder gegenüber im Widerspruch. Die Kirche verdammt den Selbstmörder, der eine Sünde beging, die für sie unwiderruflich war. Man verweigerte dem Selbstmörder das Begräbnis und auch die so genannte geweihte Erde. Für Prof. Ringel war das ein schweres Trauma, betrachtet er doch den Selbstmord als tragischste Form des Lebensendes. Denn das Leben ist Grundvoraussetzung für alles und dieses Leben wird sozusagen weggeworfen. Am besten lässt sich das Phänomen Selbstmord so beschreiben: „Der Selbstmord ist eine irreversible Antwort auf eine reversible Problematik

Prof. Ringel hat in die Selbstmordforschung eine Bewegung hineingebracht, die bis dahin noch nicht vorhanden war. Denn der größte Teil der Selbstmordforschung bestand mehr oder weniger aus Tabellen und Statistiken. Für ihn ist das Leben – und da ist er ein klassischer Adlerschüler¹ – eben eine enorm dynamische Lebensbewegung. Diesen Zusammenhang zwischen Leben und Tod verdeutlichen auch die Worte Weizsäckers²: „Krankheiten entstehen nicht nach Art eines Zufalls, sondern sie entstehen aus einer leidenschaftlichen Lebensbewegung.“ Wieder bemerkt man den Begriff Bewegung. Nur der, der bereit ist, dieser Lebensbewegung nachzugehen, der wird auch imstande sein, sie zu verstehen. Im Jahr 1960 gründete Prof. Ringel das erste Selbstmordverhütungszentrum nach dem Krieg. Daraus entstand die Internationale Vereinigung für Selbstmordverhütung (IASP), der heute 58 Länder angehören.

Die Erhaltung der Gesundheit, die ohne Zweifel das erste Lebensgut darstellt, ist Grundvoraussetzung für alle übrigen Güter des Lebens. Viele Krankheiten sowohl des Körpers als auch des Geistes könnte man loswerden, wenn man von ihren Ursachen die hinreichende Kenntnis besäße. Und da es unser Wille ist, der darüber entscheidet

¹ Alfred Adler (1870-1937): österreichischer Arzt und Psychotherapeut, Begründer der Individualpsychologie

² Carl Friedrich Freiherr von Weizsäcker (geb. 1912): deutscher Physiker und Philosoph

etwas zu verfolgen oder vor etwas zu fliehen – je nachdem unser Verstand dies als gut oder schlecht vorstellt – so genügt es, gut zu urteilen, um so gut wie möglich zu handeln.

GANZHEITLICHE LÖSUNGEN

Management und Psychologie

Begriffe wie Leistung, Zeitdruck und Stressresistenz müssen in der Arbeitswelt kritisch hinterfragt werden. Vor allem jedoch sollte der Manager selbst den hektischen und rastlosen Lebensstil überdenken, um Krankheiten vorzubeugen.

Insbesondere viele Manager leiden unter psychosomatischen Krankheiten, wie z.B. Herzinfarkte, Magengeschwüre oder Hautkrankheiten. Häufig erkennt man schon in der Kindheit dieser Menschen einen bestimmten festgelegten Stil. Sie haben schon als Kind gelernt, dass man Liebe nur gegen Leistung bekommt. Wenn er nichts leistet, dann wird er nicht geliebt. Dadurch entsteht eine Leistungsverliebtheit um jeden Preis. Diese Menschen beginnen nun in einem rasenden Tempo dem Erfolg nachzulaufen. Hier ein anschaulicher Vergleich: Die Manager verhalten sich wie Windhunde bei einem Rennen, die einem elektrischen Hasen hinterherlaufen. Zum Einen ist der elektrische Hase eine Attrappe. Das, was sich die Manager träumen, ist in Wirklichkeit nicht so wichtig wie sie sich einbilden. Zum Anderen ist es ein sinnloses Rennen, weil der elektrische Hase immer schneller sein wird als der Windhund.

In dieser Rastlosigkeit der Manager liegt einer der Haupthindernisse, die im Weg für eine Gesundung stehen. Sie sind oft Menschen, die behaupten, einmal werde ich mich

ausruhen und mein Leben genießen. Aber tatsächlich erreichen sie dieses Ziel nicht, weil sie häufig vorher daran zugrunde gehen. Auch die Art und Weise, wie Menschen in Managementfunktionen ihren Urlaub verbringen, ist ein Aspekt, der die Ruhelosigkeit unterstreicht. Meistens handelt es sich dabei um einen Aktivurlaub, da sie die Ruhe in der Freizeit nicht aushalten. Denn Ruhe bedeutet zu sich selbst kommen. Stattdessen wird von sich abgelenkt – vornehmlich durch extreme sportliche Aktivitäten – so dass das Leben auch in der freien Zeit denaturiert wird.

Auch die Rehabilitationszentren behandeln erkrankte Manager nicht nachhaltig. Kaum ist der Patient beispielsweise nach einem Herzinfarkt halbwegs gesund, wird er dazu angeleitet, seinen Körper wieder auf Vordermann zu bringen. Diese Menschen werden also genau wieder in den katastrophalen Lebensstil hineingetrieben, der sie schon einmal vernichtet hat. Es ist daher zu empfehlen, den Hochdruck, der sich durch Arbeit und Stress anstaut, dadurch bekämpfen, indem man sich vor allem des Zeitdrucks, der auf einem lastet, entledigt.

Als Lösungsansatz für diese Probleme und Konflikte bietet sich etwa an, bei Managementschulungen auch Psychotherapeuten zur Verfügung zu stellen. In den USA gibt es Managerkliniken, in denen Manager für sechs Wochen mit Therapeuten zusammenkommen. Ein Jahr später geht man in den Betrieb und überprüft, was sich geändert hat. Prof. Ringel kennt dies freilich von seiner eigenen Arbeit am Institut und weiß, dass man den Patienten auch nach der Behandlung betreuen muss. Eine Kombination von beiden ist ein vielversprechender Weg: die Managementschulung als Vorbereitung und anschließend sollte es die Möglichkeit für den Manager geben, weitere Aussprachen mit dem Psychotherapeuten am Arbeitsplatz zu erhalten.

Ganzheitliche Aspekte in Gesellschaft und Arbeitswelt

Menschlichkeit in der Arbeitswelt, Solidarisierung mit der Natur und Bildung als Dialog für unsere Kinder sind notwendige Aspekte, um eine Veränderung der Gesellschaft herbeizuführen.

Eine Vermenschlichung muss in den Betrieben erfolgen. Die Gefühlswelt und die Liebe können auch am Arbeitsplatz gelebt werden – das ist der Grundbegriff der christlichen Nächstenliebe. Dort, wo man die Nächstenliebe verbannt – und das geschieht leider allenthalben – müssen Gegenkräfte zu unserer eigenen Rettung entwickelt werden.

Und wir sollten noch einen Schritt weitergehen und uns nicht dem Ruf nach weiterem Wachstum in der Wirtschaft beugen. Denn das stetige Wachstum benötigt alle menschlichen Ressourcen und die der Natur, bis schließlich Natur und Mensch vernichtet sein werden. Es gibt entweder die Möglichkeit, dass wir uns wandeln und unsere Einstellungen ändern, oder die Fragen, die sich stellen, werden von keiner Bedeutung mehr sein, weil das menschliche Leben aufhören wird zu existieren. Schon in der Kindheit ist deshalb eine Solidarisierung mit der Natur notwendig.

Die Gesamtheitlichkeit unseres Lebens wird oft übersehen. Vergleichbar mit einem Baum sind die Blätter nicht wichtiger als die Wurzeln oder umgekehrt. Denn der Teil ist ohne den anderen nicht lebensfähig. Unsere Lebensfaktoren Industrie, Umwelt, Arbeit; Gesellschaft, Familie, Gesundheit sind Teile eines größeren Ganzen, eines menschengerechten Überlebens, dass ohne den Teilbereich Bildung nicht verwirklicht ist.

Die Kinder sollen in der Schule den Unterricht als einen Dialog erfahren. Allein durch den Dialog wird das Kind in der Schule und in der Familie zum Sprechen und selbstständigen Handeln motiviert. Die Veränderung unserer Gesellschaft, die wir anstreben, kann nur durch den Dialog entstehen; Monologe dagegen sind tödliche

Selbstbefriedigung. Und es ist von entscheidender Wichtigkeit, dass wir Kritik zulassen. Denn häufig ist Kritik unerwünscht. Oft sind es schon die Eltern, die ein bestimmtes Denkmuster an ihre Kinder weitergeben: Wenn du mich liebst, dann kritisierst du mich nicht. Und wenn du mich kritisierst, dann liebst du mich nicht.

Religion und Kirche

Die Menschen haben das Bedürfnis nach einer emotionalen Religion. Die Kirche könnte dies erfüllen. Doch ihre lebensfeindliche Einstellung gegenüber der Sexualität steht einer Veränderung im Weg.

Das *Zweite Vatikanische Konzil*³ ist als ein Aufbruch eines mündig werdenden Christentums aufzufassen. Dieser Vorgang in der katholischen Kirche ist mit einem psychotherapeutischen Prozess zu vergleichen, als eine gewisse Einsicht in die Fehler, die man begangen hat. Eine Kategorie von Menschen ist aber durch das Zweite Vatikanische Konzil beunruhigt worden: die unmündigen Christen, die nie selbst eine Entscheidung getroffen haben. In jeder Situation sind sie zu ihrem Beichtvater gegangen, um zu fragen, was sie zu tun hätten. Sie fürchteten sich vor dem Konzil und haben alles unternommen, die neuen Errungenschaften wieder rückgängig zu machen. Gegenwärtig ist ein solcher Rückwärtstrend wieder zu beobachten.

So wundert es nicht, dass viele Jugendliche sich von der Kirche abwenden und Antworten in Sekten, in Esoterik und Meditation suchen. Der Grund hierfür liegt in der großen Sehnsucht des Menschen nach einer emotionalen Religion, auf die die Kirche entsprechend eingehen müsste. Die formalistische Religion unserer Kirche lässt die Jugendlichen kalt und sie stürzen sich in verschiedenen Nebenkanäle, die bisweilen tragisch enden können. Denn die meisten Sekten sind im Grunde sehr indoktrinierend, gefangennehmend und psychisch vernichtend.

³ Das *Zweite Vatikanische Konzil* (1962-1965) plädierte für eine Modernisierung dogmatischer Grundsätze der Kirche im Sinne ihrer Anpassung an das Verständnis des gegenwärtigen Zeitalters.

Die Kirche verhält sich weltfremd und lebensfeindlich. Inwieweit etwa möchten oder können Jugendliche heutzutage unberührt in die Ehe gehen? Solchen Forderungen der Kirche wird von ihnen größtenteils widersprochen. Es gibt keinen Zweifel, dass die Kirche eine falsche Einstellung gegenüber der Sexualität hat. Es gibt eine sittlich einwandfreie und eine nicht sittlich einwandfreie Sexualität – aber dies hat nichts damit zu tun, ob die eine ehemäßig ist oder nicht.

Partnerschaft

Für eine glückliche Partnerschaft ist die Kenntnis psychologischer Verhaltensmuster, die schon in der Kindheit festgelegt werden, notwendig.

Die heutigen Partnerschaften zerbrechen in zunehmenden Maße. Auch hier ist ein psychologischer Blick auf die Kindheit aufschlussreich. Es ist eben nicht von der Hand zu weisen, dass für jedes Mädchen der Vater der erste Mann ist und für jeden Jungen die Mutter die erste Frau ist. Wenn nun die Beziehung zwischen Sohn und Mutter problematisch ist, dann hinterbleiben im späteren Leben unauslöschliche Eindrücke. Diese sorgen für ständige Ambivalenzen in Partnerschaften.

In der Partnerschaft muss die Kampfsituation zwischen Mann und Frau reduziert werden.. Denn noch immer ist die Ansicht weit verbreitet, dass einer – wobei es meistens der Mann ist – als Sieger hervorgehen muss. Doch dieses Siegen ist ein Trugschluss. Ein Weg der Gemeinsamkeit ist gefragt, bei dem weder der Mann noch die Frau dem anderen unterliegt.

Die Psychotherapie soll freilich nicht als Allheilmittel für diese Probleme gelten, auch wenn das leider meistens der Fall ist. Um auf die Mutter-Sohn-Beziehung zurückzukommen: Wenn z.B. eine Mutter von ihrem Mann nichts hat und sich

auseinanderleben, wird die Mutter das Kind wahrscheinlich als Ersatz des Manns für sich okkupieren, um die Emotionen in ihr selbst zu befriedigen. Die Psychotherapie sucht nicht nach Schuldigen, sie sucht nach den Verursachenden. Jeder Verursachende hat schließlich ein Motiv. Dies entsteht nicht aus Tücke, sondern aus einer Not heraus. Der Sohn entwickelt sich folglich ambivalent seiner Mutter gegenüber. Und ebenso ambivalent wird er sich gegenüber seiner späteren Frau verhalten, die nicht wissen kann, dass sie eine Wiederholungsfigur darstellt. Auch sie wird sich ambivalent entwickeln. Stehen nun auf dieser Weise zwei ambivalente Personen gegenüber, dann steht es um die Partnerschaft schlecht bestellt.

Unsere Zukunft

Sind wir bereit für eine unendliche Bewegung und für eine Veränderung?

Wenn wir in Zukunft eine bessere Welt und ein gesünderes Leben erreichen wollen, dann müssen wir mehr in die Prophylaxe gehen. Die Psychohygiene ist hier von enormer Bedeutung: sie ist die Lehre davon, wie wir uns verhalten können und sollen, damit nicht andere unzählige Menschen geschädigt werden. Um einen nachhaltigen Wandel herbeizuführen, müssen alle Menschen für eine unendliche Bewegung bereit sein. Dazu gehört auch ein neues Verständnis über die Kindheit. Es handelt sich hier nicht allein um Wissensvermittlung, sondern zielt konkret auf das gestörte Gefühlsleben der Eltern, das es zu heilen gilt.

Biografie

geboren 27. 4. 1921 Temesvár (Rumänien)

gestorben 28. 7. 1994 Bad Kleinkirchheim

Tiefenpsychologe, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie

1948 Gründung des ersten Selbstmordverhütungszentrums auf, wurde 1954 Leiter der Frauenpsychiatrischen Station in Wien und gründete hier die erste psychosomatische Station in Österreich; 1960 Beschreibung des präsuizidalen Syndroms und Präsident des von ihm ins Leben gerufenen Internationalen Vereinigung für Selbstmordverhütung (IASP); 1960-88 Präsident des österreichischen Vereins für Individualpsychologie; gründete 1978 die österreichische Gesellschaft für Klinisch-psychosomatische Medizin; 1981-91 Ordinarius für medizinische Psychologie.

Auswahl Veröffentlichungen

Der Selbstmord

(Eschborn, 1997)

Dieses Buch basiert auf einer Untersuchung von 745 geretteten Selbstmördern. Das von Prof. Ringel erforschte präziduale Syndrom ist bislang der verlässlichste Gradmesser bestehender Selbstmordgefahr.

Die ersten Jahre entscheiden

(Wien, 2000)

Die ersten Jahre sind entscheidend für die Entwicklung der Persönlichkeit. Eltern und Erzieher tragen die Verantwortung dafür, ob das Kind in gesunder oder neurotisierte Umwelt aufwächst.

Selbstbeschädigung durch Neurose

(Eschborn, 2004)

Dieses Buch stellt, die Erkenntnisse von Sigmund Freud und Alfred Adler integrierend, die Neurosenlehre Ringels dar. Der zentrale Anspruch Ringels ist es dabei, den gesamten Menschen in seiner Leib-Seele-Gestalt zu erfassen.

Die österreichische Seele

(Wien, 2005)

Mit diesem Buch ist der Begriff der „österreichischen Seele“ Bestandteil des allgemeinen Sprachschatzs geworden. Diese scharfsinnige, präzise, schonungslose und gleichzeitig liebevolle Buch analysiert die österreichische Befindlichkeit.