

# Die hilflosen Helfer

Warum der Mensch sich nicht therapieren, erziehen und beeinflussen lässt.  
Auszüge aus dem „Lexikon der Psycho-Irrtümer“ von Rolf Degen

*Psychologie, die Wissenschaft vom Seelenleben und von den Bewusstseinsvorgängen, gilt als angesehenes Fach. Viele psychologische Erkenntnisse gelten als Allgemeingut, die Hoffnung auf heilende Wirkungen ist groß. Der Bonner Wissenschaftspublizist Rolf Degen jedoch erklärt, die Psychologie sei ein Gedankengebäude ohne Fundament. Er stellte einen Katalog der Mythen, Lügen und Irrtümer zusammen, an denen die Seelenkundler festhalten:*



**Psychotherapie-Kritiker Degen**  
„Kauderwelsch und verquaster Jargon“

## Mythos 1 Psychotherapie heilt seelische Störungen und Neurosen

IMMER MEHR MENSCHEN, die auf den verschlungenen Pfaden des Lebens die Orientierung verloren haben, vertrauen sich der Obhut eines professionellen Seelenhelfers an. „Wir leben im Zeitalter der Psychotherapie und der Selbstverbesserung“, schreibt der amerikanische Sozialpsychologe Martin Seligman. „Millionen



N. ENKER (IL); R. FROMMANN / LAIF (OG)

Menschen kämpfen um persönliche Veränderung.“ In ihren Köpfen habe sich der feste Glaube eingenistet, dass sich der Mensch mit Hilfe geeigneter Psycho-Techniken tief greifend wandeln und von lästigen Schwächen und Fehlern befreien könne.

Seit der Wiener Neurologe Sigmund Freud vor hundert Jahren die Psychoanalyse erfand, hat sich dieser Glaube in allen Industrieländern zu einer unantastbaren Gewissheit verdichtet. Von den „Lieferan-

zehnten erhoben hat: Nicht nur, dass die „hilflosen Helfer“ im Kampf gegen seelische Störungen unter einer erschreckenden und wahrscheinlich vollständigen Ohnmacht leiden – unter ungünstigen Bedingungen beschwört die Institution Psychotherapie überhaupt erst die Probleme herauf, zu deren Bewältigung sie eigentlich angetreten war.

„Der Glaube, dass die therapeutischen Dienstleistungen in irgendeiner Form nütz-

Das Unternehmen Psychotherapie hat im Gegensatz zur organmedizinischen Heilkunst den unschätzbaren Vorteil, dass es einen offensichtlichen Fehlschlag der Behandlung auf das Versagen des Klienten abwälzen kann. Während ein Chirurg heute bei jedem Schnitzer mit einem ruinösen Kunstfehlerprozess rechnen muss, kann ein Seelendoktor einen Misserfolg mit dem „Widerstand“ oder der „fehlenden Krankheitseinsicht“ seines Anvertrauten bemänteln oder im Fachkauerwelsch entschärfen.

Zwar fordern Verbraucherschutzverbände immer wieder strenge Qualitätskontrollen durch unabhängige Gutachter. Doch diese Gruppe hat gegen die fest gefügte Lobby des hermetisch abgeschirmten Berufsstands der Psychotherapeuten wenig Erfolgchancen.

## Irrtum 2 Nach einer Psychotherapie geht es seelisch Kranken besser als ohne Behandlung

ES GIBT EINEN zentralen Glauben, in dem sich alle konkurrierenden und auch noch so verfeindeten Schulen der Psycho-Szene einig sind: Psychotherapie sei besser als keine Psychotherapie. Wenn sich ein psychisch Kranker in die Obhut eines Seelenklempners begibt, gehe es ihm nach einer

Weile auf alle Fälle besser, als wenn er nur Tee getrunken oder Däumchen gedreht hätte. Wie so viele psychologische Mythen besitzt auch diese Vorstellung auf den ersten Blick eine zwingende Überzeugungskraft.

Das, was die Patienten selbst über ihre „Heilung“ zum Besten geben, besitze in den meisten Fällen wenig Aussagekraft, hebt die Psychologin Anna Auckenthaler von der Universität Innsbruck hervor. „Da erzählen Psychotherapie-Erfahrene im nichts sagenden Psycho-Jargon, dass sie durch die Psychotherapie ‚ein Stück weiter gekommen‘ seien, dass ihnen die Psychotherapie ‚gut getan‘ habe, vielleicht auch, dass das Ganze zwar ‚nicht viel gebracht‘ habe, aber immerhin eine ‚wichtige Erfahrung‘ gewesen sei.“

Die subjektive Wahrnehmung, dass die Behandlung der Auslöser für eine Besserung war, muss deshalb keineswegs der Realität entsprechen. Daran ändert auch die Befragung einer größeren Zahl von behandelten Patienten nichts. Bis zum Jahr 1952 fühlten sich alle Psychotherapeuten – besonders jene der psychoanalytischen

ten“ der psychotherapeutischen Leistungen werden die Betroffenen in dem haltlosen Wunschdenken unterstützt, dass es in unserer „Vollkaskogesellschaft“ für jede definierte seelische Notlage eine exakt geeichte, fachmännische Heilmethode gibt.

Dazu kommt meist die mehr oder minder ausdrücklich erhobene Forderung, dass die Solidargemeinschaft die Seelenklempnerei großzügig sponsern muss, will sie nicht in den Geruch unterlassener Hilfeleistung kommen. Mittlerweile, klagt der Baseler Sozialpsychiater Asmus Finzen, sei die Psychotherapie für viele Zeitgenossen zum „Religionsersatz“ geworden: „Offenbar glauben Menschen an sie, wie sie an Lourdes glauben. Sie erwarten Wunder von der Psychotherapie.“

Diese überzogenen Heilserwartungen stehen jedoch in einem radikalen Gegensatz zu den wissenschaftlichen Kenntnissen, welche die „empirische Psychotherapieforschung“ in den vergangenen Jahr-

lich sind, dürfte auf einer Täuschung beruhen“, rechnet zum Beispiel die kanadische Psychologin und Therapiekritikerin Tana Dineen enttäuscht mit der Zunft der Seelenhelfer ab. Ihr britischer Kollege David Smail haut in die gleiche Kerbe: „Es fehlt jeglicher Beweis, dass die ‚professionellen‘ Vorgehensweisen irgendwelche Substanz besitzen.“

Für Terence W. Campbell „erlauben die angehäuften Fakten nur eine einzige Folgerung: Psychotherapie hilft einigen, aber sie fügt vielen anderen Schaden zu. Diese entgegengesetzten Wirkungen heben sich bei Untersuchungen an großen Zahlen von Patienten gegeneinander auf.“

Die Hauptursache für das grandiose Scheitern des Unternehmens Seelenheil dürfte darin liegen, dass es sich bei den meist hoffnungslos verquastenen Theoriengebäuden der therapeutischen Schulen in Wirklichkeit um intellektuelle Luftschlösser handelt, die nicht den geringsten Bezug zu den tatsächlichen Ursachen der gnadenlos therapierten Neurosen haben.



**Hypochondrie-Patientin (I.)\*, Orgasmustraining:** Grandioses Scheitern des Unternehmens Seelenheil

\* Bei einer Darstellung ihrer Symptomatik in einer psychosomatischen Klinik.

Schule – in der Gewissheit wohl, dass es rund zwei Drittel ihrer Patienten am Ende einer „Redekur“ besser ging als vor dieser Intervention.

Die Selbstzufriedenheit wurde indes damals jäh erschüttert, als der Londoner Psychologe Hans Jürgen Eysenck mit einer ketzerischen Beobachtung aufwartete: Auch unbehandelte Seelenkranke kämen mit der gleichen Häufigkeit allein durch „Spontanheilungen“ wieder auf den Damm.

Das wundersame Verschwinden unbehandelter Neurosen ist aber nicht nur ein Produkt der Selbstheilungskräfte. Dahinter steckt zum Teil auch ein elementares statistisches Phänomen, das die Wissenschaftler „Regression zur Mitte“ nennen. Es besagt schlicht und einfach, dass extreme und daher unwahrscheinliche Zustände die Tendenz haben, mit der Zeit abzuflauen und sich in gemäßigte und eher alltägliche zu verwandeln. Querschnittsgelähmte zum Beispiel gewinnen nach einer gewissen Zeit ein durchschnittliches Wohlbefinden zurück.

Nach den Gütekriterien, die man der (bei Psychotherapeuten oft verhassten) Pharmaindustrie schon lange auferlegt hat, müsste eigentlich jede Form der Psychotherapie „doppelblind“ gegen eine Scheinbehandlung (= Placebo) ins Rennen geschickt werden. Es ist im Grun-

de ungeheuerlich, dass die Psychotherapie sich bis heute wortgewandt vor dieser ultimativen Qualitätskontrolle drückt, während sie der Pharmaindustrie immer wieder deren angebliche moralische und methodische Schwächen unter die Nase reibt.

-----

**Mythos 3**  
**Psychotherapie heilt nachhaltiger als eine Scheinbehandlung**

ES IST HEUTE FÜR JEDEN gebildeten Laien selbstverständlich, dass ein Medikament, ein Impfstoff oder eine Operationsmethode nur dann eine Daseinsberechtigung besitzt, wenn die betreffende Behandlung die Krankheit wirkungsvoller und nachhaltiger bekämpft als eine wirkstofflose Zuckerpille (Placebo).

Als der renommierte Dresdner Psychologieprofessor Jürgen Margraf vor ein paar Jahren in einer groß angelegten Studie die Wirksamkeit verhaltenstherapeutischer Maßnahmen gegen Ängste und Panikattacken testen wollte, weigerten sich die beteiligten Therapeuten standhaft, eine Placebo-Kontrollgruppe mit einzubeziehen. Es sei ethisch nicht vertretbar, schwer leidende Patienten mit einer Scheintherapie abzuspeisen. Offenbar ist



**Männerselbsterfahrungsgruppe in den USA:**

es aber ethisch unbedenklich, schwer leidende Patienten mit unüberprüften Maßnahmen abzuspeisen.

Einige kritische und findige Wissenschaftler haben in den letzten Jahrzehnten trotz aller Unkenrufe bei verschiedenen Gelegenheiten die Wirksamkeit der Psychotherapie mit einer Scheinbehandlung verglichen. Ihre Ergebnisse entziehen der gesellschaftlichen Institution Psychotherapie den Boden.



SABA / ACTION PRESS

Wälzen in einer Grauzone aus Sinnleere und Glücklosigkeit

„Zahlreiche Wissenschaftler vertreten heute die Auffassung, dass die unspezifischen Effekte der Psychotherapie die spezifisch wirksamen bei weitem übertreffen“, erklärt das Forscherehepaar Arthur K. und Elaine Shapiro in der aktuellen Standardmonografie über die Placebo-Forschung. „Bei mehr als 600 Studien zur Wirksamkeit der Psychotherapie und etwa 230 Studien zur Wirksamkeit der Psychotherapie bei Kindern, einige davon kontrolliert, bleibt

nur eine Folgerung übrig: Die Psychotherapie ist das größte Placebo des Jahrhunderts.“

Placebos gibt es reichlich. In einigen Fällen wurden die Klienten von angeblichen „Psychotherapeuten“ behandelt, die instruiert worden waren, mit ihnen über alle erdenklichen Themen, nur nicht über ihre Störung zu sprechen. Ein solches Vorgehen wird von keiner Schulrichtung als wirksame Therapie anerkannt.

Manchmal unterzogen sich die Klienten auch nur Lockerungsübungen für die Muskeln, sie hörten Schallplatten oder wurden über hygienisches Verhalten aufgeklärt. Kontrollierte Studien in der Psychotherapie sind also offen-

bar durchaus machbar, wenn man deren Ergebnisse nicht scheut.

Die Placebo-Wirkung basiert wahrscheinlich zum Teil darauf, dass Klienten bei einer Psychotherapie freiwillig ein erhebliches Maß an Mühe und Anstrengung auf sich nehmen, behauptet der amerikanische Psychologe Joel Cooper. Um diese Investition zu rechtfertigen, nehmen die Patienten vermutlich Korrekturen an ihren eigenen Gedanken und Überzeugungen

vor: Sie interpretieren sich selbst als „geheilt“, um nicht als dumm dazustehen.

---

#### Lüge 4 Menschen, die einen Psychotherapeuten aufsuchen, leiden unter schweren Beeinträchtigungen

EINES DER WICHTIGSTEN Argumente, mit denen Psychotherapeuten die Existenz ihrer Institution und deren Anspruch auf öffentliche Subventionierung rechtfertigen, besteht darin, dass ihre Patienten unter einschneidenden seelischen Krankheiten leiden, deren Nichtbehandlung größte Gefahren für Leib und Seele heraufbeschwören würde.

Wer wollte einer selbstmordgefährdeten, depressiven Witwe den seelischen Beistand vorenthalten, wer schlüge einem Angstpatienten, der von ständig wiederkehrenden Panikattacken gebeutelt wird, den Wunsch nach Unterstützung aus?

Doch die Grenzen zwischen jenen, welche die Heilung einer klar definierten Störung brauchen, und jenen, die Lebenssinn und eine Steigerung des persönlichen Wohlbefindens suchen, sind in der therapeutischen Praxis fließend. Es gibt Men-

sehen, die regelmäßig unter depressiven Schüben leiden, sie aber ohne fremde Hilfe überstehen. Und es gibt Menschen, die schon beim kleinsten Karriereknick oder Beziehungsknatsch professionelle Hilfe suchen. Die Institution Psychotherapie, behauptet der amerikanische Psychologe Robert A. Baker, übe eine große Anziehungskraft besonders auf Menschen aus, die einfach „unangemessen hohe Erwartungen an das Leben“ haben.

Millionen Klienten landen jedes Jahr mit milden und diffusen Formen der Unzufriedenheit bei einem Therapeuten. Manchmal werden diese Fälle, so hat die erfahrene kanadische Psychologin Tana Dineen beobachtet, auch durch plötzlich „wieder entdeckte“ Erinnerungen an sexuellen Missbrauch in der Kindheit oder durch hochgestochene und dramatisch klingende Fachbegriffe wie „posttraumatische Stresskrankheit“, „chronisches Müdigkeitssyndrom“ oder „Internet-Sucht“ aufgepeppt.

Was den genauen Umfang der Psycho-Misere in der Bevölkerung angeht, ist man weitgehend auf Schätzungen angewiesen. Aus Kreisen der Psychotherapeuten werden immer wieder Angaben laut, wonach jeder zweite Bundesbürger einmal in seinem Leben an einer psychischen Störung erkrankt; jeder vierte soll zurzeit an einer „behandlungsbedürftigen“ seelischen Störung leiden. Dazu kämen Hunderttausende, die sich in einer Grauzone aus Unausgefülltsein, Sinnleere und Glücklosigkeit wälzen.

Doch ein amerikanischer Psychologe, der vor einiger Zeit 1000 Akten von tatsächlich psychotherapierten Klienten studierte, zeichnete ein völlig anderes Bild der Therapiemotive: „Die überwiegende Mehrheit der Probleme, die bei Psychotherapeuten vorgebracht wurden, hatten keinen bedrohlichen Charakter.“

Die meisten Klienten waren solche, die man als „besorgte Gesunde“ („worried well“) bezeichnet. „In über der Hälfte der Fälle ging die Ursache für die Therapie auf übertriebene Egozentrik zurück. 849 Fälle waren durch Einsamkeit, Egozentrik und Selbstbesessenheit gekennzeichnet. Sehr häufig standen auch schlicht Langeweile und eine zynische Haltung zum Leben im Vordergrund.“

## Mythos 5

### Die „Verdrängung“ blockt unangenehme Bewusstseinsinhalte ab

DER GLAUBE AN DIE Existenz des Unbewussten in jedermanns Seele ist bei vielen Laien und Experten längst zu einem unanfechtbaren Dogma erstarrt. Alles, was dem Ich nicht geheuer ist, wird in diesem düsteren Hades deponiert. Aus dieser Verbannung heraus produziert es allerlei Fehl-



US-Marines im Vietnamkrieg: *Plagende Erinnerung an das Dschungeltrauma*

leistungen und Symptome und richtet erheblichen Schaden an Leib und Seele an.

Zum Glück kann man das Verdrängte mit Schützenhilfe eines Psychoanalytikers (oder per Selbstanalyse) wieder aus der Versenkung befreien. Nach dieser Theorie kann übrigens auch niemals etwas dauerhaft verloren gehen, weil das Gedächtnis eine fotografische „Sicherungskopie“ der Vergangenheit aufbewahrt. Über den gesamten Bewusstseinsstrom, über alles, was ein Mensch je erlebt und gesehen hat, wird demnach in einer geheimen Archivierungsstelle Buch geführt.

Im modernen Sprachgebrauch bezeichnet Verdrängung einen universellen Schutzmechanismus, der immer dann in Aktion tritt, wenn ein Mensch eine unangenehme, schmerzhaft, peinliche oder demütigende Wahrheit nicht ertragen kann. Im Unbewussten bleibt das Verdrängte für alle Zeiten frisch wie ein soeben gelegtes Ei.

96 Prozent der Seelenheiler glauben an die Existenz der Verdrängung. Dass es sie wirklich gibt, ist niemals nachgewiesen worden. Das wirkliche Leben spricht dagegen, wie das Beispiel der posttraumatischen Bewusstseinsstörung (PTSS) zeigt.

Erwachsene und Kinder, die einen traumatischen Vorfall erleben, können später eine solche psychiatrische Krankheit bekommen. Eine grobe Schätzung besagt, dass rund 20 Prozent derjenigen, die das Opfer von schweren Unfällen, Kriegshandlungen oder eines ernstesten Verbrechens werden, eine PTSS entwickeln.

Eines der hervorstechendsten Merkmale einer posttraumatischen Belastungsstörung besteht jedoch darin, dass die Betroffenen immer wieder von den qualvollen Erinnerungen an das schreckliche

Ereignis überfallen werden: Es ist noch nie beobachtet worden, dass PTSS-Patienten entscheidende Aspekte des Traumas aus dem Bewusstsein verbannt hätten.

Kein einziger Vietnamveteran, der unter PTSS leidet, hat seinen Aufenthalt im Feindesland „vergessen“. Im Gegenteil: Das Problem dieser Veteranen ist, dass die Erinnerungen an das Dschungeltrauma zu den ungelegensten Momenten hochkommen, konstatieren die beiden holländischen Psychologieprofessoren Hans Crombag und Harald Merkelbach, die sich lange mit diesem Phänomen beschäftigt haben.



Flüchtlinge im Kosovokrieg, *Zeichnung eines*



Auch Kinder, die Zeugen der Vergewaltigung ihrer Mutter oder des Mordes an einem Elternteil wurden, hatten die traumatische Erinnerung nicht abgewehrt. „Der Schluss ist, dass die verfügbaren Feldstudien über die Art, wie Menschen mit schlimmen Traumata umgehen, keineswegs auf das Vorkommen von Verdrängung deuten.“

-----

**Irrtum 6**  
**„Projektion“ und**  
**„Sublimierung“ sind**  
**Abwehrmechanismen**  
**der Seele**

VOR GUT HUNDERT Jahren führte der Wiener Nervenarzt Sigmund Freud den

Mechanismus der „Projektion“ in die Psychologie ein. In der Theorie der Psychoanalyse bezeichnet Projektion seither die unbewusste, Angst abwehrende Verlagerung von Triebimpulsen, Wünschen und Schuldgefühlen auf andere Personen.

Die Abwehr durch Projektion besteht darin, dass man einen Charakterdefekt oder einen Fehler weit von sich weist und ihn bei anderen „entdeckt“. Klassische Beispiele: Ein Geizkragen bemäkelt die Knauersigkeit der anderen. Der untreue Ehemann misstraut seiner Gattin. Heterosexuelle Männer ziehen auffällig aggressiv über Schwule her und betonen mit Macho-

sprüchen ihre Distanz zu den Homos – die Projektionstheorie sagt: um eigene homophile Neigungen zu überspielen.

Aber so elegant sich auch mit diesem Abwehrmechanismus im Alltag und in der soziologischen Theorie jonglieren lässt – das Konzept hält einer empirischen Überprüfung nicht stand. Welche Versuchsanordnung die Forscher auch wählten, niemals ließ sich eine Tendenz nachweisen, bei sich selbst verleugnete (aber von Freunden erkannte) Makel auf andere zu projizieren. Es fand sich auch kein Beleg dafür, dass Projektion Stress abbaut. Kurzum: Es gibt keine Forschungsbefunde, die das Vorkommen der Projektion beweisen.

Und wie steht es mit der „Sublimierung“? Nach Ansicht der Psychoanalytiker ist das eine bedeutende Methode, „explosive“ Triebimpulse unschädlich zu machen. Die Sublimierung ist in dieser Terminologie die unbewusste Abwehr eines sexuellen Impulses und die Umleitung der psychosexuellen Energie auf ein anderes, nicht-sexuelles Handlungsfeld.

Menschen sublimieren unbewusste Anwendungen, indem sie die aufgestaute Energie in kulturelle und geistige Leistungen überführen. Sublimieren bedeutet praktisch, „Schmutz“ mental in Gold zu verwandeln.

Aber entsprechen diese Vorstellungen der Realität? So war beispielsweise die Periode der größten sexuellen Enthaltsamkeit in den USA die Zeit des „wilden Westens“. Es kann jedoch absolut nicht behauptet werden, dass diese Ära sich durch irgendwelche herausragenden kulturellen Errungenschaften ausgezeichnet hätte.

Wenn es stimmen würde, dass sexuelle Energie in intellektuelle Leistungen über-

führt werden könnte, müssten Personen von hohem Bildungsstand oder die, welche eine geistig anspruchsvolle Tätigkeit ausüben, weniger Sex haben als andere.

Doch wie die empirischen Daten beweisen, trifft genau das Gegenteil zu: Hochgradig Gebildete haben häufiger Sex und mit mehr wechselnden Partnern, sie praktizieren eine größere Zahl von sexuellen Spielarten, und sie haben mehr außereheliche Affären. Das ist nur schwer mit der These zu vereinbaren, dass intellektuelle Leistungen sich aus „niederen“ Triebenergien speisen.

-----

**Irrtum 7**  
**Die Persönlichkeit des**  
**Menschen wird durch seine**  
**Erziehung bestimmt**

ES GIBT KAUM EIN Credo, das den Menschen so in Fleisch und Blut übergegangen ist, wie der Glaube an den prägenden Einfluss der Erziehung. Die Art und Weise, wie Kinder in den ersten Lebensjahren von ihren Eltern behandelt werden, drückt demnach ihrer Persönlichkeit einen unverwischbaren Stempel auf.

Es wird ohne den leisesten Zweifel davon ausgegangen, dass eine rundum günstige und liebevolle Kindheitsgeschichte naturnotwendig zu einem ausgeglichenen und lebensstüchtigen Charakter führt.

Wer zu Hause nur Abneigung und Gleichgültigkeit zu spüren bekam, muss für den Rest seines Lebens mit „Urschmerz“, Neurosen und Komplexen kämpfen. Wer als Kind ständig Prügel bezogen hat, wird selbst zum Schläger. Wer nie Grenzen gesetzt bekam, probt unablässig, wie weit er gehen kann, bis er dem Kick der Gewalt erliegt.

Zwar haben viele Menschen den Eindruck, dass es sich bei derartigen Zusammenhängen um gesicherte Erkenntnisse handelt, doch kaum jemand kann mit klaren Worten sagen, durch welche Befunde, Messungen oder Beobachtungen der Glaube an die Allmacht der Erziehung eigentlich untermauert wird.

Es ist heute durchaus üblich, auf „verschüttete“ Erlebnisse aus der Kindheit zurückzugreifen, wenn man seine gegenwärtigen Probleme besser verstehen will. Doch dieser Rückschluss ist keineswegs selbstverständlich: Bis zu den zwanziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts wäre es unseren Vorfahren fremd und absurd vorgekommen, Kriminalität, Neurosen oder Untreue auf frühkindliche Belastungserfahrungen zurückzuführen.

„Die Theorie“, schrieb der Stuttgarter Verhaltensforscher Hansjörg Hemminger hellsichtig, „ist also entweder ein bahnbrechender, ungeheurer Fortschritt, der das vorherige Denken revolutioniert, oder ein schlichter Irrtum.“



traumatisierten Kindes: Viele Schlichter hatten liebevolle Eltern

## Irrtum 8 Frühe seelische Traumata schädigen Menschen ein Leben lang

IN IHRER URSPRÜNGLICHEN Form ist der Glaube an die überwältigende Macht der Erziehung auf Sigmund Freud, den Begründer der Psychoanalyse, zurückzuführen. Nach seiner „Traumatheorie“ werden in den ersten sechs Lebensjahren die entscheidenden Weichen für unser Wohl und Wehe im späteren Leben gestellt.

Frühes seelisches Leid, die so genannten Traumata, können demnach auch vom heranreifenden Organismus nicht verkraftet werden und fallen dem „Unbewussten“ anheim, von wo aus sie lebenslänglich ver-

Einerseits, so berichtet der Verhaltenswissenschaftler Hansjörg Hemminger nach der Auswertung der Langzeitbeobachtung, gingen „mit erstaunlicher Häufigkeit fähige, ausgeglichene und einfühlsame Erwachsene aus traumatischen Familienverhältnissen hervor“. Andererseits, „und dieser Befund ist für die Praxis noch bedeutsamer, wurden begabte, problemlose und glückliche Kinder zu unzufriedenen, neurotischen Erwachsenen, die sich und ihrer Umgebung zur Last fielen“.

Jerome Kagan von der Harvard-Universität, der bedeutendste Entwicklungspsychologe unserer Zeit, drückt diese Tendenz noch radikaler aus: „Die japanische Plünderung von Nanking 1939, die Kulturrevolution in China, die Massenmorde in Bosnien und die Schlächtereien in Ruanda ... Ich vermute, dass die meisten Männer, die

Kaum jemand zweifelt heute noch daran, dass der Mensch sich auf lange Sicht erweicherlich ins Unglück stürzt, wenn er unangenehme und traumatische Dinge mit Nichtbeachtung (oder „Verdrängung“) straft.

Ob Selbsttäuschungen, also etwas Schminke am eigenen Bild, letztendlich der psychischen Gesundheit immer abträglich sind? Diese Vermutung wurde in den vergangenen Jahren durch umfangreiche Forschungsarbeiten der Sozialpsychologie und der klinischen Psychologie eindeutig widerlegt.

„Es gibt eine riesige Fülle von Daten, die beweisen, dass Illusionen und schöngefärbte Selbstwahrnehmungen ein integraler Bestandteil der seelischen Gesundheit sind“, erklären die beiden renommierten amerikanischen Seelenforscher Shelley E.



**Entspannungsbad zur Selbstheilung der Seele:** Hilfe beim kleinsten Beziehungsknatsch

heerende Schäden an Leib und Seele des betreffenden Menschen anrichten.

Den Psychoanalytikern reicht es als Beweis schon, wenn sie in den Träumen und freien Assoziationen ihrer Patienten versteckte Hinweise auf verdrängte seelische Erschütterungen der frühen Kindheit eruieren können. Doch aus der Perspektive der empirischen Wissenschaft lässt sich der Zusammenhang zwischen frühen Traumata und ihren späten Folgen nur in Langzeitstudien eindeutig prüfen, bei denen eine größere Gruppe von Menschen vom Säuglingsalter bis zum Erwachsenenendesein von den Forschern verfolgt und psychologisch getestet wird.

Es gibt mehrere solcher Langzeitstudien, und ihre Ergebnisse versetzen samt und sonders der Traumatheorie einen Todesstoß.

diese schrecklichen Gräueltaten begingen, in ihrer Kindheit liebevolle Eltern hatten.“

## Mythos 9 Für die seelische Gesundheit ist ein aufrichtiges, unverhülltes Selbstbild nötig

IN DER ABENDLÄNDISCHEN Kultur herrscht seit jeher die unbezweifelbare Gewissheit vor, dass es für den Menschen heilsam ist, die Wahrheit über sich selbst zu erfahren. Bereits am Eingang zum Orakel von Delphi prangte die epochale Devise „Erkenne dich selbst“, und auch der Volksmund besteht darauf, dass Selbsterkenntnis der erste Weg zur Besserung sei.



**Aura-Soma-Therapie:** Für jede seelische Notlage

Taylor und Jonathan A. Brown in einer viel beachteten Übersichtsarbeit, die alle Forschungsergebnisse zusammenfasst.

Verzerrte Wahrnehmungen der Welt und der eigenen Person sind demnach nicht wahnhaftige Symptome einer zerrütteten Psyche, sondern Merkmale „normalen“ seelischen Funktionierens; ihre Abwesenheit geht häufig mit trübsinnigen Empfindungen bis hin zur Depression einher.

So unglaublich es klingen mag: Seelisch kranke Menschen leiden oft eher an zu viel denn an zu wenig Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Das Organ Gehirn ist von der Evolution gar nicht in erster Linie auf Selbsterkenntnis, sondern auf Selbsterhaltung angelegt, behauptet die moderne Soziobiologie. Um erfolgreich zu überleben und seine Gene zu vermehren, ist es aber

häufig vorteilhaft, sich selbst und den anderen ein X für ein U vorzumachen.

Wer ein rosiges Bild von sich selbst kultiviert – und die anderen mit dieser Show überzeugt –, hat im Daseins- und Fortpflanzungskampf häufiger die Nase vorn. Und am besten kann man andere mit einer Vorstellung blenden, wenn man selbst dran glaubt.

## Irrtum 10

### Seelisch Gesunde nehmen ihre eigenen Wesenszüge unverzerrt wahr

WENN ES WIRKLICH einen Drang nach Selbsterkenntnis gäbe, müssten die meisten

genschaften verfügt. Tatsache ist jedoch, dass sich die meisten Menschen auf ihre eigene „Schokoladenseite“ konzentrieren. Psychisch gesunde Versuchspersonen finden sich durch Adjektive mit positivem Unterton in aller Regel wesentlich exakter beschrieben als durch negativ angehauchte Attribute.

Darum kommen übrigens in den Illustriertenhoroskopen fast nur freundlich getönte „Diagnosen“ vor. Es heißt dort nie: „Mit Ihrem verfluchten Egoismus werden Sie sich diese Woche wieder viele Feinde machen.“

An Erfolgserlebnisse kann der Durchschnittsmensch sich besonders gut erinnern, während Misserfolge eher einer eigenartigen Gedächtnislücke zum Opfer fallen. Zudem neigt man dazu, sich für erfolgreiche Ausgänge seines Handelns

chungen für „überdurchschnittlich gute“ Autofahrer.

Die meisten bilden sich etwas auf ihre überdurchschnittlich gute Menschenkenntnis ein. Die große Mehrheit der Befragten ist überzeugt, ein besseres Leben zu führen als der Durchschnittsmensch. 70 Prozent aller Studenten billigen sich auf Befragen überdurchschnittliche Führungsqualitäten zu, 85 Prozent meinen gar, sie seien kommunikationsfreudiger als der Rest der Welt. 94 Prozent aller Professoren erachteten ihre eigene Forschung für überdurchschnittlich, 86 Prozent aller Manager ihre ethische Haltung.

Fast alle Individuen sind davon überzeugt, dass ihr Risiko, von Krebs, Infarkt, Lungenentzündung, Leukämie und anderen medizinischen Geißeln befallen zu werden, merklich unter dem Durchschnitt



eine geeichte Heilmethode?



Verhaltenstherapie gegen Flugangst: Größtes Placebo des Jahrhunderts

seelisch gesunden Menschen wenigstens halbwegs realistische Kenntnisse über ihre Persönlichkeit besitzen. Auf den ersten Blick gibt es da kaum Zweifel, weil man selten Leuten begegnet, die sich etwa für Napoleon oder für ein Fahrrad halten.

Aber selbst die zutreffende Erkenntnis, ein Mensch zu sein, lässt noch einen riesigen Spielraum für die Einschätzung, ob man etwa ein kluger, humorvoller, kompetenter oder einfühlsamer Mensch ist. Und mit diesem Urteil liegen die meisten Menschen schief.

Zu jeder „ungeschminkten“ Selbsterkenntnis gehört die Einsicht, dass man über angenehme und weniger angenehme Ei-



### Gestaltungstherapie

Suche nach dem Urschmerz

persönlich verantwortlich zu fühlen, während man die Schuld für ein Versagen lieber auf äußere Umstände schiebt.

Sofern der Mensch überhaupt Schwächen bei sich selbst diagnostiziert, spielt er diese gern als „weit verbreitet“ herunter, die eigenen Stärken hingegen werden als „einsame Spitze“ aufgefasst.

Schließlich sind die meisten seelisch gesunden Menschen davon überzeugt, dass sie dem „Durchschnitt“ in einer Vielzahl von Bereichen überlegen sind. 90 Prozent aller Befragten halten sich selbst nach ihren Angaben in den entsprechenden demoskopischen Untersu-

liegt. Selbst 50 Prozent aller Homosexuellen, die man beim Verlassen einer Sexsauna interviewte, hielten sich für weniger durch Aids gefährdet als „andere“.

Was die eigene zu erwartende Lebensspanne angeht, peilen die meisten Probanden für sich selbst zehn Jahre über dem Durchschnitt an. Mehrheitlich taxieren die Bürger ihr gesundheitliches Befinden als besser im Vergleich zu dem des notorisch „kranken“ Nachbarn ein.

Auch gegen Missgeschicke wie Autounfälle, Scheidung oder Alkoholismus fühlen die meisten sich gefeit. Das sind trügerische Wahrnehmungen – aber durchaus nützliche.

Denn illusionäre Selbstwahrnehmungen, so haben amerikanische Psychologen herausgefunden, kommen nicht ausschließlich dem persönlichen Wohlbefinden, also der



P. GINTER / BILDERBERG

**Meditierender Physiker im Forschungszentrum Cern in Genf: Psychotherapie als Religionersatz?**

„egoistischen“ Komponente der geistigen Gesundheit zugute. Sie könnten ebenso gut der Bereitschaft Vorschub leisten, sich um andere zu sorgen und diesen beizustehen.

Es steht nämlich auf Basis der wissenschaftlichen Daten fest, dass gut gelaunte Menschen auch großzügiger sind, Notleidenden eher helfen und für alle Seiten befriedigendere soziale Kontakte pflegen.

Auf das Vermögen zu kreativer und produktiver Arbeit wirken sich Illusionen und Selbsttäuschungen ebenfalls günstig aus. Eine gehobene Stimmungslage leistet dem kreativen, assoziationsreichen und weiträumigen Denken Vorschub.

„Selbstverherrlichende“ Wahrnehmungen verstärken zudem auch die Motivation und Ausdauer, mit denen das Individuum seine Aufgabe erledigt. Menschen, die sich viel Erfolg versprechen, sind im Beruf nachweislich effektiver und streichen höhere Gehälter ein.

Mythos 11  
**Es ist ein Zeichen geistiger Gesundheit, unvoreingenommen nach der Wahrheit zu suchen**

VIELE PSYCHOLOGEN und psychologisch gebildete

Laien halten es für eine unhinterfragbare Selbstverständlichkeit, dass seelisch gesunde Menschen nach einer vorurteilsfreien und unvoreingenommenen Erkenntnis der Wahrheit streben. Eine besondere Eigenart des menschlichen Verstands liegt jedoch darin, dass er Informationen nicht mit der mechanischen Gleichgültigkeit eines Computers verdaut.

Die meisten Menschen hätscheln ihre vorgefassten Überzeugungen, suchen mit

**Klangtherapie: Schmutz mental in Gold verwandeln**



M. LANGE / PLUS 49 / VISUM

der Lupe nach bestätigenden Hinweisen und spielen entkräftende Fakten gelegentlich bis hin zur Verleugnung herunter.

Es gibt danach in der Psyche eine starke Grundtendenz, die eigenen Meinungen und Ideen in einem widerspruchsfreien Gleichgewicht zu halten. Um störende Spannungsempfindungen (die „Dissonanz“) zu vermeiden, halten Menschen nach solchen Informationen Ausschau, die ihre Überzeugungen und ihre getroffenen Entscheidungen unterstützen, während sie Gegenbeweise mit Desinteresse und Abneigung behandeln.

Zusätzlich besteht noch die Tendenz, Bestätigungen als solide und glaubwürdig zu bewerten, während Anfechtungen als fragwürdig und zweifelhaft entschärft werden.

In einem Experiment wurden Probanden nach ihren Einstellungen zur Todesstrafe befragt und bekamen dann eine Sammlung von Pro- und Contra-Argumenten zur Prüfung vorgelegt. Am Ende des Versuchs hatten sich die Teilnehmer noch weiter in ihre vorgefasste Richtung bewegt; offensichtlich wurden selektiv bestätigende Informationen aufgenommen und Gegenargumente mit Nichtachtung bestraft.

Wie borniert Menschen Informationen verarbeiten, hängt zum Teil vom Vertrauen in die eigenen Ansichten ab. Versuchspersonen, denen vorgegaukelt wurde, ein Test habe ihre intellektuelle Kompetenz in Zweifel gestellt, verspürten auf einmal verstärktes Interesse an Fakten, die ihre vorgefassten Ansichten unterstützten. Probanden, deren Selbstsicherheit durch entsprechende Angaben aufpoliert worden war, schenkten hingegen widerlegenden Informationen sehr viel mehr Aufmerksamkeit.

Das Wissen, dass bestimmte unliebsame Argumente einen Nutzen bringen, kann die Informationsblockade ebenfalls durchbrechen. Versuchspersonen, denen angekündigt wurde, dass sie ihre Meinungen vor einem kritischen Publikum verteidigen müssten, waren plötzlich sehr viel offener für Gegenargumente. Politische Akteure sind gut beraten, sich mit der Position der Andersdenkenden zu beschäftigen, wenn sie von deren Argumenten nicht überrumpelt werden wollen.

Die tiefere Ursache für unseren parteiischen Umgang mit Informationen besteht in einem Konflikt zwischen der Suche nach Wahrheit und der Suche nach Harmonie und Einverständnis mit sich selbst. Das Eingeständnis, dass man sich geirrt hat, kann nun einmal das Selbstwertgefühl und das Renommee ankratzen. ♦