Transaktionsanalyse 1-2/2001, S. 6-29

„Kontakt und Kommunikation“ in Zeiten „überkommunikativer Kontaktwüsten“ – Einige kulturkritische Bemerkungen zum Thema aus der Perspektive eines Transaktionsanalytikers[1]

Jürgen Gündel

1. Einführung

Wenn wir Kommunikation verbessern wollen, so gibt es, wie z.B. *Friedemann Schulz von Thun* (1999, S. 19f.) schreibt, den Ansatz am Individuum, den Ansatz am Miteinander und den Ansatz an den gesellschaftlichen Bedingungen. Dieser Artikel fokussiert auf die in unserer westlichen Gesellschaft sich verbreitende Kontaktlosigkeit bei gleichzeitig immer gigantischer werdenden so genannten Kommunikationsmöglichkeiten. Er beleuchtet die mögliche Rolle, welche die Transaktionsanalyse, die ja mit dem Begriff des „Kulturskriptes“ das begriffliche und methodische Instrumentarium zum Erkennen und Verändern kollektiv pathologischer Vorgänge aufzuweisen hat, in der Psychohygiene des Einzelnen wie der westlichen Kultur insgesamt angesichts dieser „überkommunikativen Kontaktwüsten“ spielen kann.

2. Begriffliches und Geschichtliches

2.1 Die Begriffe Kontakt und Kommunikation

Kontakt und Kommunikation: zwei Begriffe, die häufig zur Begriffsklärung anderer Begriffe herangezogen, selbst aber oft nicht genau definiert werden. Hier ein Versuch der Annäherung:

2.1.1 Kontakt

In der psychotherapeutischen Theorie geht dieser Begriff zunächst auf die Gestalttherapie von *Fritz Perls* zurück und bezeichnet hier das „In-Verbindung-Treten“ eines Menschen mit seiner Umwelt. Es ist dasjenige, „was an der Grenze zwischen dem Individuum und der Umwelt geschieht “ (*Perls* 1976, S. 34f.).

---

1 Dieser Artikel entstand aus einem Eröffnungsvortrag zu den Norddeutschen Tagen der Transaktionsanalyse vom 13.-14.11.1999 am Osterberg-Institut unter dem Leitthema: Kontakt und Kommunikation.

Dies geschieht in einem mehrstufigen Prozess (*Ginger* & *Ginger* 1994, S. 144ff.). In einer Phase des Vorkontakts nehme ich zunächst Kontakt zu den inneren Stimuli in mir auf (einem Körpergefühl, einem Bedürfnis, Hunger etc.). In der Phase der Kontaktnahme treten dann diejenigen äußeren Stimuli in den Vordergrund meiner Wahrnehmung, die die Ressourcen für die Befriedigung dieser Bedürfnisse signalisieren. In der 3. Phase, dem Kontaktvollzug, gibt es eine Art Verschmelzung zwischen mir und der Welt oder dem anderen Menschen. In der Phase des Nachkontaktes (4.) gibt es einen Rückzug, in dem ich das von der Welt Mitgebrachte verarbeite. Kontakt hat also zu tun mit der bewussten Wahrnehmung innerer und äußerer, durch das Sinnessystem vermittelter Reize.

Kontakt zu haben zu den inneren und äußeren Reizen ist ein lebensnotwendiger Prozess in der Bedürfnisregulation des Menschen. Ist zum Beispiel ein Bedürfnis in mir nicht gedeckt, entsteht ein Defizitzustand, darüber werden dann innere Stimuli ausgesandt, zu denen ich Kontakt haben können muss. Ist dieser Kontakt vorhanden, dann treten diejenigen äußeren Stimuli in den Vordergrund der Wahrnehmung, die die mögliche Befriedigung des Bedürfnisses signalisieren. Auch zu ihnen brauche ich Kontakt. Überleben und Lebensqualität werden gesichert durch die Fähigkeit, von Sekunde zu Sekunde in Kontakt mit diesem Wechselspiel zwischen inneren und äußeren Stimuli zu sein.

Was wird kontaktiert? Wesentliche Inhalte dessen, was kontaktiert wird, sind Körpersignale, Emotion, Denken, Verhalten (*Erskine* 1998, S. 139) und Signale unseres spirituellen Wesenskerns.

In der Transaktionsanalyse ist der Begriff, der „Kontakt" am nächsten kommt, der Begriff „awareness" – bewusste Wahrnehmung/Gewahrsein. Diese bewusste Wahrnehmung, zusammen mit der Fähigkeit zur Intimität und Spontaneität, bildet die Grundlage für den „autonomen Menschen" der uns in der Transaktionsanalyse Entwicklungs- und Therapieziel ist (*Berne* 1966).

2.1.2 Kommunikation

Was ist Kommunikation?

Auch hier keine Definition, eher eine Umschreibung. In der Welt außerhalb der Transaktionsanalyse genügt es oft, etwas dann als Kommunikation zu bezeichnen, wenn es einen Sender hat und bei einem Empfänger etwas bewirkt. In der Transaktionsanalyse sagen wir jedoch, die kleinste Einheit menschlicher Kommunikation sei die Transaktion. Sie bestünde notwendigerweise aus einem Stimulus eines Senders und einer Reaktion des Empfängers, die beim Sender wieder ankommt (*Hennig* & *Pelz* 1997). Dies ist unser erstes

Kriterium dafür, ob etwas eine Kommunikation ist oder etwas anderes, auch z.B. ob ein Medium ein Kommunikationsmedium ist oder etwas anderes. Ein zweites Kriterium dafür, ob etwas eine Kommunikation ist: Es sollen nicht nur ein Stimulus und eine Reaktion vorliegen, sondern es muss eine Botschaft geben, die dabei ausgetauscht wird. Dies kann eine Information (*Schulz von Thun* 1999, S. 13: „Sachaspekt") sein (wie die Frage nach der Uhrzeit) oder das, was im Kontakt wahrgenommen wurde (eine Körperwahrnehmung, ein Gedanke, ein Gefühl, eine Erfahrung des Wesenskerns, etwas in der Beziehung Wahrgenommenes oder auch ein Appell (*Schulz von Thun* 1999, S. 14)). Solche kontaktvolle Kommunikation geschieht, wenn man das im Kontakt Wahrgenommene unmittelbar wieder in die Kommunikation hineingibt (das wäre, in unserer transaktionsanalytischen Sprache, dann „Intimität").

2.2 Die Wiederaufwertung von „Kontakt" in der TA durch Richard Erskine

In den Arbeiten von *Erskine* und *Trautmann* (1996) und von *Erskine* (1998) erfährt der Begriff Kontakt in der Transaktionsanalyse ein Revival – eine Wiederbelebung. Heilung liegt für sie in der kontaktvollen Beziehung. Kontaktvolle Beziehung befriedigt das seit *Berne* in der Transaktionsanalyse als überlebenswichtig bezeichnete Bedürfnis des Menschen nach Beziehung. Elemente solcher kontaktvoller Beziehung seien: behutsam-respektvolles Nachfragen (inquiry), affektives Einstimmen (attunement) und emotionale Beteiligung (involvement) u.a. Kontaktabbruch und damit die Unterversorgung in Bezug auf das Beziehungs-/Überlebensbedürfnis entsteht durch einen Mangel an attunement, speziell in Bezug auf den Rhythmus des Gegenübers, sein Entwicklungsniveau oder seinen Affekt. Beim Kind führt er zur Bildung von übermäßigen und pathologischen Strukturen (unverdaute Eltern-Ich-Anteile und Skriptentwicklung z.B.), in der Arbeit mit erwachsenen Patienten zu Therapiefehlern und zu Therapieabbrüchen.

Für attunement, das affektive Einstimmen auf die Welt des Gegenübers, seine Rhythmen, die subtilen Gefühlsnuancen und Beziehungsbedürfnisse benötigen wir jedoch (mit *Erskine* und *Trautmann*) eines, nämlich Zeit. Geschwindigkeitsorientierung sowie ein Fokus auf Verhaltensänderung und auf zielorientierter Arbeit erscheinen eher kontraproduktiv, wenn in mir und im Gegenüber ein Gefühl für das Selbst des anderen und das eigene Selbst entstehen soll.

Warum nun nach mehr als 25 Jahren Transaktionsanalyse wird Beziehung, wird die Wichtigkeit von Kontakt und Beziehung wie eine Neuigkeit gehandelt? Ich glaube, dass gute psychologische Theorie nicht nur immer Tiefgehenderes über die menschliche Funktionsweise ergründet, sondern sie formuliert und kompensiert auch immer dasjenige, was die Gesellschaft in einer historischen Epoche verbockt hat. Wir können also daraus schließen, dass uns wohl die inneren Fähigkeiten des Uns-Einstellens, Einlassens, des respektvollen Erkundens, des Bezogenseins, des In-Kontakt-Seins mit „mir" und „dir", von Selbst zu Selbst, sowie das Wissen um uns selbst, unseren eigenen Rhythmus, unseren eigenen Affekt und unser Beziehungsbedürfnis irgendwie verloren gegangen sein müssen und daher nun quasi als Ausgleich dieser kollektiven kulturellen Pathologie von der Therapeutenschar modellhaft ersetzt werden müssen.

Welche Formen des inneren und äußeren Kontaktes genau sind verloren gegangen?

In seiner Theorie der Hungerzustände benannte *Berne* (1966) den Hunger nach Struktur, den Hunger nach Stimulation und den Hunger nach Beziehung/Anerkennung als grundlegende Überlebensbedürfnisse des Menschen. Seien sie erfüllt, sei Gesundheit, wenn nicht, leichtere und schwere Formen psychischer und physischer Krankheit die Folge. Vorübergehend komme es zum Versuch, ein nicht befriedigtes Bedürfnis einer der genannten Kategorien durch die Erfüllung eines anderen Bedürfnisses aus dieser Reihe ersatzweise zu befriedigen.

3. Bereiche des Kontaktverlustes

3.1 Verlust von zwischenmenschlicher Zuwendung durch so genannte Kommunikationsmedien am Beispiel des Fernsehens

Da ist zum Beispiel das Bedürfnis nach Zuwendung. Transaktionsanalyse gibt dafür eine gute Methodologie an die Hand: Grundlegende Fertigkeiten im Umgang mit Streicheleinheiten werden theoretisch benannt (geben, nehmen, selbst geben, fragen usw.), der Klient kann über Eigendiagnose feststellen, wo seine Stärken und Defizite liegen. Wenn er daran etwas verändern möchte, kann er das betreffende Verhalten üben und etwa aufkommende Widerstände tiefenpsychologisch recherchieren. Im Zentrum dieser Recherche stehen individuell-psychische Konflikte, meist auf Kindheitskonflikte rückführbar. In der Transaktionsana-

lyse wurde jedoch zunächst ein ganz anderer Konflikt betont: der zwischen Individuum und Gesellschaft. In der Gesellschaft, so hieß es nach *Steiner* (1974), gebe es verschiedene unbewusste Regelsysteme, die den unbefangenen, gesunden Austausch von Streicheleinheiten (=Strokes) behinderten. Das Geben, Nehmen, Selbstgeben, Fragen nach Strokes stünde unter unbewussten Verbotsbedingungen, die allerdings meist erst bewusst würden, wenn man sie bräche. So entstehe eine künstliche Verknappung von Strokes, man sei auf Ersatzerfüllungen (Sucht etc.) angewiesen oder darauf, Bedingungen zu erfüllen, die an das Erhalten von Strokes geknüpft werden (Leistung für Anerkennung z.B.). Man werde dadurch manipulierbar, und exakt dies sei die gesellschaftliche Funktion solcher Stroke-verknappenden Regelwerke.

Das Erkennen und Brechen der kulturellen Verbote sei im Sinne der eigenen Gesundheit jedoch unabdingbar, wenn man „gut im Futter" mit Strokes stehen und somit gesund bleiben wolle.

Ich möchte allerdings aus der Kenntnis der heutigen Kultur noch einen Schritt weitergehen. Mir scheint heute nicht nur der Austausch von Streicheleinheiten durch kulturelle Regeln und Faktoren behindert, sondern bereits die Wahrnehmung des Bedürfnisses danach. Bereits der Kontakt zum Bedürfnis wird verunmöglicht und es kommt auch daher, dass es nicht mehr kommuniziert werden kann.

Marshall McLuhan (*Marchand* 1999), ein Kulturanalytiker, lehrte bereits, dass man den klarsten Einblick in eine Kultur gewinnen kann, wenn man ihre Werkzeuge zum kommunikativen Austausch untersucht (nach *Postman* 1993, S. 18). Fernsehen als „Kommunikationsmittel" ist eine der Hauptausdrucksformen, in denen sich unsere Kultur zeigt, und es schafft aber auch am meisten Eindruck auf diejenigen, die es beobachten.

Wie wirkt Fernsehen auf Kommunikation, was tut Fernsehen? Hier scheinen mir folgende vier Faktoren eine Rolle zu spielen, die ich weiter unten erläutern möchte:

1. Fernsehen kommuniziert nicht, es stimuliert.
2. Fernsehen bietet „Sofort-Scheintherapie" der unerfüllten Bedürfnisse.
3. Fernsehen gewöhnt uns an die Figur „Erfülle erst eine Bedingung, dann bekommst du Strokes."
4. Fernsehen trainiert uns, in das Nirgendwo zu fokussieren.

3.1.1 Stimulation statt Kommunikation

Erinnern wir uns: Kommunikation ist transaktional. Eine Transaktion, auch ein Stroke, besteht aus einem Stimulus und einer Reaktion, die ihrerseits an den Empfänger zurückgemeldet wird. Fernsehen ist in diesem Sinne kein Kommunikationsmittel. Seiner Form und Natur nach ist es ein Stimulationsmittel. Es stimuliert den Zuschauer zu bestimmten physiologischen, emotionalen, kognitiven und verhaltensmäßigen Reaktionen. Diese erreichen, wenn überhaupt, ihren Sender nur indirekt, etwa über Verkaufszahlen und Meinungsumfragen. Auch andere sog. Kommunikationsmedien wie z.B. Handy plus SMS oder Internet plus E-Mail stimulieren mehr, als dass sie transaktionale Kommunikation fördern. Wie oft wird durch das Anläuten („ich bin überall erreichbar") gerade stattfindende Kommunikation unterbrochen, oder mein elektronisch vorgetragener Kommunikationswunsch wird erst einmal per Mail-Box auf Eis gelegt, sodass die „Reaktion" auf meinen „Stimulus" stockt und Kommunikation blockiert wird.

3.1.2 „Sofort-Scheintherapie" der unerfüllten Bedürfnisse

Werbung nimmt das ignorierte Stroke-Bedürfnis auf, erfüllt es scheinbar durch zwischenmenschliche Ansprache oder, indem es Menschen zeigt, die miteinander in Kontakt stehen. Es sorgt damit für Soforterfüllung, bietet scheinbare Soforttherapie des Stroke-Mangels oder füllt ihn durch die Erfüllung anderer Bedürfnisse wie dem nach Stimulation (z.B. über Sexualisierung der Inhalte oder Geschwindigkeit der Darstellung). Dies gilt auch für die diversen Internet-Chats.

3.1.3 Gewöhnung an konditionierte Zuwendung

Es nimmt uns das unter 3.1.2 bezeichnete Gefühl von entstehender Erfüllung wieder weg (15 bis 20 Sekunden für einen Werbespot sind die Regel) und knüpft weitere Erfüllung an Bedingungen: Kauf dir Pfefferminz für frischen, beziehungsförderlichen Atem („no smint, no kiss").

Ich denke, *Claude Steiner* (1999) hat Recht, wenn er sagt, Kommunikation sei heute einseitig (d.h. nicht transaktional), manipulativ und auf Ausbeutung gerichtet.

Mit dem Fernsehen und anderen Kommunikationsmitteln (Handy, E-Mail, Internet) können wir, so wird uns gesagt, jederzeit mit allen in Kontakt sein. (Die Werbung der Firma Cisco zeigte junge Menschen verschiedener Hautfarbe in natürlicher, meist ärmlicher Umgebung, wie sie freundlich zusammenstehen. An solche (für uns Westler) so genannte frühere, isoliertere soziale Lebensfor-

men zu denken, wie sie uns hier dargeboten werden, und sich zu fragen, wie diese sich auf die menschlichen Begegnungen ausgewirkt haben, ist tabu, wird uns aber hier sofort therapeutisch angeboten, sodass wir den Kontaktverlust nicht spüren. Eine freundliche Stimme erklärt aus dem Hintergrund: In fünf Monaten besuchen eine Menge Menschen in der Größenordnung der Bevölkerung Deutschlands das Internet. Mehrere der Gören fragen: „Are you ready?", mit dem Unterton: „Willst du dabei sein?". Ignoriert wird, dass nicht nur diese Kinder in ihrer ärmlich-natürlich-isolierten Umgebung, sondern auch wir hier im Internet diesen freundlich-sinnlichen Austausch in natürlicher Umgebung gerade eben nicht haben.

3.1.4 Nirgendwo-Fokussierung der Aufmerksamkeit

Oder wir bonden (ein anderes Wort für Kontakt und Austausch) mit den vertraut vorhersagbaren Charakteren der „Daily Soap". Das Fernsehen und andere „Kommunikationsmedien" trainieren uns dabei, unsere Aufmerksamkeit vom lebendigen Kommunikationspartner weg ins Leere zu richten. Die Aufmerksamkeit fokussiert aufs Nirgendwo (*Meyrowitz* 1986). Während wir der Illusion huldigen, in Kontakt zu sein und zu kommunizieren, fokussieren wir eigentlich nur auf die elektronischen Impulse eines Apparates (Bildschirm, Hörer).

In der Sprache unserer transaktionsanalytischen Skripttheorie, die die unbewussten Lebenspläne von Individuen, aber auch von Kulturen beschreiben kann, scheint mir bei uns Folgendes gesamtkulturelle Verbot zu existieren:

„Nimm dieses dein grundlegendes (Kontakt-) Bedürfnis nicht wahr, auch nicht den Verlust davon. Ersetze seine Befriedung durch käuflichen Ersatz (Sucht) oder Stimulation. Oder: Nimm nur solche Streicheleinheiten an, die an Bedingungen geknüpft sind."

Der dadurch verursachte kollektive Mangel oder Armutszustand bildet die Grundlage vieler epidemischer psychischer und körperlicher Krankheiten im Westen: Depression, Burnout, Immunschwächen.

Apropos Armut: Wir begrenzen ja gerne unsere Vorstellung von Armut auf den finanziell-materiellen Bereich, um sie dann auf die Dritte Welt zu projizieren. Aber: „Was ist für dich Reichtum?", wurden einige Adivasi (indische Teepflücker) gefragt, als sie nach Deutschland kamen. „Unsere Gemeinschaft, unsere Kinder, unsere Einheit, unsere Kultur, der Wald", waren die Hauptantworten. „Es ist sehr schön hier, aber ich könnte nicht hier leben", sagt Chati, „das ist kein Platz für mich. Ein Mann braucht seine Familie, seine Gemeinde, seine eigenen Leute um sich herum. Nur Geld hält dich

nicht am Leben. Du würdest zusammenschrumpfen und sterben.“ Das sind dieselben Worte, die *Eric Berne* zur Beschreibung der Folgen des Mangels an Zuwendung verwendet hat: „Your spinal cord will shrivel up“ (1970).

Wenn eine Gesellschaft die Menschen an der Befriedigung der grundlegendsten Bedürfnisse hindert, dann ensteht im Menschen das Bedürfnis, diejenigen Strukturen, die das verhindern, zu zerstören, eine mögliche Basis für Gewaltbereitschaft und Vandalismus. Im Durchschnittsbürger mag dieser Wunsch so indirekt wie im begeisterten Verschlingen von Katastrophenfilmen zum Ausdruck kommen: Im Verlauf der Katastrophe und nur in dieser kommen sich die Menschen wieder nahe. An den Rändern der Gesellschaft macht sich dieser Wunsch durch direkte Gewaltbereitschaft und Vandalismus bemerkbar.

Vorausschauende, auch konservative Politiker täten gut daran, sich mit der Wiederbelebung der Stroke-Fähigkeiten in unserer Bevölkerung auseinanderzusetzen. Auch in einer deutschen Welt der abnehmenden finanziellen Ressourcen könnte uns die Wiederbelebung der Stroke-Fähigkeiten dazu verhelfen, die materielle Armut durch psychologischen Reichtum auszugleichen und gewalttätige Verteilungskämpfe zu entschärfen.

Ein verantwortlicher Transaktionsanalytiker hätte meiner Meinung nach erstens die Aufgabe, sich und andere daran zu erinnern, dass Kommunikation transaktional ist: ein Hin und Her, Stimulus und Reaktion. Zweitens daran, dass ein Bedürfnis nach Strokes besteht, zu dem man in Kontakt kommen und das man mit Mitteln, die dem Menschen bereits eingebaut sind, befriedigen muss. Solange die Kultur selbst dieses Überlebensbedürfnis ignoriert, auf die beschriebenen Weisen sabotiert und so auf die eigene Zerstörung zuarbeitet, hat transaktionsanalytische Arbeit auch antikulturell zu sein.

Zurück zu der Frage: Warum erscheint es gerade heute so wichtig, Kontakt in den Vordergrund zum Beispiel von Psychotherapie zu stellen? Weil ein zentraler Bestandteil der heutigen Gesellschaft der Kontaktverlust ist?

Wozu noch haben wir den Kontakt verloren?

3.2 Verlust des Kontakts zum höheren Selbst

Viele kennen es aus Selbsterfahrungsgruppen als eine Technik: Man schaut in einen Spiegel, sieht sich selbst ins Gesicht und in die Augen und sagt dabei eine neue, noch ungewohnte Einstellung: „Ich bin liebenswert“ oder „ich bin gut genug.“ Irgendwie scheint

dies der neuen Einstellung mehr Gewicht oder eine tiefere Bedeutung zu geben: Ich sage das zu mir selbst, ich sage es zu meinem Selbst, meinem tieferen Ich, meinem Wesenskern. Auch wenn man nichts sagt und sich selbst nur ansieht, kann man seinem Kern oder seinen Widerständen gegen die Wahrnehmung des eigenen Wesenskerns begegnen. Kann ich mir in die Augen sehen? Was finde ich dort?

Robert Bly beschreibt es in seinem Buch „Iron John" (1990, S. 51): „Die Person, die in den Spiegel schaut, nimmt ihre andere Hälfte wahr, ihren Schatten, oder versteckten Menschen ..." Es geht bei dem „versteckten Wesen" nicht nur um den Schatten im *Jung*schen Sinne: die dunklen Anteile des eigenen Wesens. Es gibt auch etwas wie einen weißen Schatten. „Dein Schatten, der weiße, den Du nicht annehmen kannst und der Dich nie vergessen wird" (nach dem Norwegischen Schriftsteller *Rolf Jakobsen* 1976). Die Gnostiker sprachen viel vom „Zwilling", von dem sie annahmen, er würde bei unserer Geburt von uns getrennt. Dieser Zwilling behält das spirituelle Wissen bei sich, das uns vor der Geburt gegeben wurde. Der Zwilling, wenn er oder sie wieder in die Psyche eintritt, besteht auf Intensität und Ernsthaftigkeit.

Kann ich mir im Spiegel in die Augen sehen? Wie fühlt sich das an? Kann ich mich innerlich vor dem verbeugen, was ich da sehe? Wie fühle ich mich dabei? Kann ich damit verschmelzen? Wie fühlt sich das an? Und wenn all das nicht geht, wie fühlt sich das an? Habe ich den Kontakt zu meinem inneren Wesen, zu meiner Essenz noch, oder habe ich ihn verloren? Und kollektiv: Haben wir den Kontakt zu unserem inneren Wesen, zu unserer Essenz noch, oder haben wir ihn verloren?

3.3 Verlust des direkten sinnlichen Kontaktes mit der Welt

Auch das Bedürfnis nach sinnlicher Stimulation ist nach *Berne* ein Überlebensbedürfnis. Jede Stimulation ist dabei besser als keine, aber wir bevorzugen, wo wir sie bekommen können, natürliche Stimulation.

Was heißt: natürliche Stimulation?

Natürliche Stimulation heißt: Bewegung und Reizung der Sinne in natürlicher Umgebung. Natürlich schön, z.B. der gischtsprühende Rhythmus der Brandung. Das elementare Suchen in der würzigen Stille algengrüner Tiefen. Erfrischend und natürlich mild: Santé. Loslassen. Sich öffnen. Pulsierendes Aufgehen im kosmischen Strom, sinnlich, natürlich, unkompliziert.

Dies sind natürlich nicht die letzten Ausflüsse meiner enormen lyrischen Begabung, sondern es ist Werbung für Santé (Assoziation: Gesundheit, heilig, Heilung), ein Duschgel.

Wenn man eine Kultur studieren will, so studiere man Form und Inhalte ihrer Kommunikationsmedien. *Postman* (1993, S. 156): „... ein durchschnittlicher Amerikaner hat mit 40 Jahren in der Regel mehr als 1 Million Werbespots im Fernsehen gesehen ...“ Wir können also davon ausgehen, dass es sich bei Werbung um eine gewichtige Ausdrucksform dieser Kultur handelt, die aber auch wiederum Eindruck auf die Mitglieder dieser Kultur macht, Wirkung hat.

Im Grunde hängen wir immer noch der altertümlichen Überzeugung nach, Werbung sei Produktinformation und mache Aussagen, die wir am konkreten Produkt nachprüfen könnten. Medienexperten wie *Postman* sagen uns jedoch, dass Werbung diesen Charakter schon längst verloren habe.

Nach *Postman* sei noch 1890 die Werbung in der Regel darauf angelegt gewesen, Informationen über das Produkt zu liefern und in Aussagesätzen bestimmte Behauptungen aufzustellen. Sie habe im Wesentlichen aus Wörtern bestanden. Danach, noch in den neunziger Jahren des 19. Jahrhunderts „... zerbrach dieser Kontext, zunächst unter dem massiven Druck von Illustrationen und Photographien, sodann durch die Verwendung einer nicht mehr auf Aussagesätze konzentrierten Sprache“ (1993, S. 78f.). Heute sagten Werbungen „... nichts aus über die Produkte, die da verkauft werden sollen. Doch sie sagen alles aus über die Ängste, die Phantasien und Träume derer, die sie kaufen sollen. Wer einen Werbespot in Auftrag gibt, der muss nicht die Stärken seines Produkts, sondern die Schwächen seines Käufers kennen. Deshalb gibt die Wirtschaft heute mehr Geld für die Marktforschung als für die Produktforschung aus. Die Fernsehwerbung hat dazu beigetragen, dass die Wirtschaft auf die Steigerung des Eigenwertes ihrer Produkte heute weniger bedacht ist als auf die Steigerung des Selbstwertgefühls ihrer potentiellen Kunden, mit anderen Worten, sie hat sich eine Pseudo-Therapie zur Aufgabe gemacht. Der Verbraucher ist zum Patienten geworden, dem man mit Psychodramen Sicherheit vermittelt“ (*Postman* 1993, S. 158).

Werbungen versprechen die Erfüllung von Bedürfnissen, wenn man ein bestimmtes Produkt kauft. Wir erfahren beim Zuschauen also etwas über Bedürfnisse. Es müssen kollektiv unerfüllte Bedürfnisse sein, sonst würde der Werbeaufwand nicht lohnen. Was also lehrt uns die Werbung über die in unserer Kultur unerfüllten Bedürfnisse?

Ein häufig wiederkehrendes Motiv ist „Tiefenreinheit“ (Tiefe und Reinheit). Wenn es stimmt, dass Werbung die Soforttherapie

kollektiv unerfüllter Bedürfnisse darstellt, so können wir daraus schließen, dass die Gefühle von Tiefe und Reinheit, eigentlich an das Spirituelle grenzende Erfahrungen, verloren gegangen sein müssen.

Ein anderes häufig wiederkehrendes Motiv ist „Natur und Natürlichkeit“: „Bringen Sie Natürlichkeit in Ihr Leben.“ Es verweist auf den grundlegenden Verlust an Kontakt zur Natur.

„Erotik“ (Sexualität eher weniger) verweist auf den Verlust des erotisch-sinnlichen Kontakts zum Mitmenschen.

Die Betonung des „Saftigen, Kräftigen, Frischen“: Offenbar ist uns auch das abhanden gekommen, sonst erschiene es nicht dauernd in der Werbung. Den Schatten davon sehen wir im Zombie-Mythos: eine Projektion des eigenen Burnouts, des eigenen Ausgebranntseins und des kollektiv um sich greifenden Zombietums auf unselige Filmgestalten.

Die Betonung des Körpers: „Jugendliche Körperlichkeit“ scheint einerseits einen Wert in unserer Gesellschaft darzustellen, aber gleichzeitig ist die Erfahrung zu geringer Körperlichkeit eine alltägliche Realität für viele.

Die Betonung der „schnellen Bewegung“: Je weniger wir uns bewegen, desto schneller müssen sich unsere Objekte (Auto, Flugzeug, etc.) in unserer Welt und auch in der Werbung bewegen und suggerieren uns das Vorhandensein der verloren gegangenen körperlichen Beweglichkeit (*Virilio* 1992).

Die Betonung von „Familie und Liebe“. Der Austausch von Zuwendung und Liebe ist verloren gegangen, kann aber mit Hilfe einer bestimmten Schnellsuppe (welche wohl?) wieder erstanden werden.

Bei dieser Art von Werbung lautet das generelle Prinzip („erstes Funktionsprinzip der Werbung“): Das, was uns in und von dieser Gesellschaft genommen wird, wird uns zurückangeboten unter der Voraussetzung, dass wir ein bestimmtes Produkt kaufen. Die Werbung selbst ist aber Soforttherapie, Fernsehen selbst hat den Charakter der Soforttherapie des Stimulationsbedürfnisses. Hier werden schöne, künstlich erregende Welten geschaffen, die den Mangel an natürlicher Aufregung, natürlichem Kontakt, natürlicher Stimulation „ausgleichen“.

3.4 Verlust des Kontakts zu unseren Gefühlen über den Kontaktverlust: Angst, Schmerz und Wut

Was wäre eigentlich, wenn wir in direkte sinnliche Erfahrung der Umwelt einträten? Wir würden zunächst und sofort in Kontakt mit dem Defizit kommen (das Öl und die Tanker am Badeurlaubs-

ort), darauf in erster Linie mit Angst, Schmerz und Wut reagieren und auf unmittelbare Abhilfe sinnen. Offensichtlich darf dies nicht sein. Die psychologische Zusatzregel in unserer Kultur heißt offenbar: Fühle nichts über das Defizit und unterbrich den Kontakt zu den auf die Welt bezogenen Gefühlen (E-motion: die Bewegung hinaus), speziell in Bezug auf Angst, Schmerz und Wut.

3.4.1 Der Umgang mit Angst

Einige der Ängste, mit denen Menschen zum Psychologen kommen, sind tatsächlich behandlungsbedürftig in dem Sinne, dass wir nachschauen müssen, auf welchen intrapsychischen, auf die Kindheit zurückgehenden Konflikten diese Ängste beruhen. Andererseits herrscht in unserer Kultur in Bezug auf diejenigen Weltthemen, über die wir uns zu Recht ängstigen müssten, z.B. Kriege, wirtschaftlicher Niedergang, Umweltzerstörung, Klimakatastrophen, Atomunfälle, ein kollektives Wahrnehmungsverbot für Angst (vgl. *Richter* 1992). Hier wäre Angst notwendig und „keine Angst haben" wäre pathologisch. Statt diese Angst uns spürbar zu machen, wehren wir sie ab, zum Beispiel durch :

Pathologisieren: Ein Klient kommt zur Therapie, weil er es für behandlungsbedürftig hält, dass ihm im Supermarkt immer „schwummerig" wird, er Schwindel- und Angstgefühle bekommt. Übertragung einer einengenden Mutterbeziehung auf eine gänzlich unschuldige Einkaufsstätte mit tiefenpsychologischer Auflösung oder natürliche Angstreaktion auf den künstlichen Supermarkt? Unsere psychotherapeutische Aufgabe ist doch hier die Normalisierung dieser Angst. Eine Psychotherapie, die hier nach frühkindlichen Ursachen sucht, trägt dazu bei, ein kollektives Problem zu individualisieren und zu pathologisieren (der Klient fühlt sich dafür noch schuldig und krank und wird sich und uns zum Patienten).

Hierzu die Jungianer *Hillman* & *Ventura* (1993, S. 13): „Wir haben einhundert Jahre Psychoanalyse hinter uns und der Welt geht es immer schlechter. Es könnte an der Zeit sein, sich hiermit auseinanderzusetzen. Wir sehen die Seele immer noch innerhalb der Haut. Man geht nach innen, um die Seele zu finden; man erkundet seine Gefühle und seine Träume; sie gehören zu einem selbst. Oder man befasst sich mit den zwischenseelischen Vorgängen zwischen Ihrer Seele und meiner Seele ..." Wir übergehen den „immer schlechter werdenden Zustand der Welt. Warum hat die Psychotherapie das nicht bemerkt? Weil die Psychotherapie sich immer nur mit der inneren Seele beschäftigt. Indem sie die Seele aus der

Welt herausnimmt und nicht erkennt, dass die Seele auch in der Welt ist, kann die Psychotherapie nicht mehr funktionieren. Die Gebäude sind krank, die Institutionen sind krank, das Geldsystem ist krank, die Schulen, die Straßen: Die Krankheit ist draußen. In den Möbeln ist ein Zeug, das uns vergiftet, vom Mikrowellenherd geht eine gefährliche Strahlung aus. Die Welt ist giftig geworden" (ebd.).

„Nach der Fahrt zu meinem Therapeuten über die Autobahn bin ich wütend. Die idiotischen LKWs haben mich fast von der Straße gedrängt. Ich habe einen ziemlichen Schrecken bekommen ... und ich gehe zu meinem Therapeuten und zittere" (*Hillman* & *Ventura* 1993, S. 21). Mit meinem Therapeuten entdecke ich (Einfügung JG) „... dass mein Vater ein Vieh war, und diese ganze Geschichte mit dem LKW erinnert mich an ihn. Oder wir entdecken, dass ich mich immer schwach und verletzlich gefühlt habe, dass es immer größere Burschen mit größeren Zipfeln gab, weshalb das Auto, in dem ich bin, ein typisches Beispiel für meine Dünnhäutigkeit, für meine Schwachheit und Verletzlichkeit ist. Oder wir sprechen über meinen Machttrieb, dass ich eigentlich ein LKW-Fahrer sein möchte" (S. 21f.).

Die Therapie tut damit etwas Teuflisches: „Die nach außen gewandten, hier und jetzt orientierten E-motionen Angst, Schmerz, Furcht und Wut, werden nach innen getrieben (z.B. als Teil eines inneren Konfliktes gesehen) und in die Vergangenheit (es sei ein Kindheitskonflikt) getrieben." Man arbeitet nicht psychologisch an dem, was uns z.B. dieser Zorn „...über die Energiepolitik, über nukleare Abfälle, über jene Obdachlose da drüben mit den wunden Füßen sagt" (S. 22).

Verschiebung: Verschiebung von Ängsten bedeutet: Wir haben keine Angst, wo wir uns ängstigen sollten, und ängstigen uns lieber (es ist ja irgendwie leichter) da, wo wir uns nicht ängstigen brauchen, und dafür suchen wir dann Therapie. Wir würden uns lieber vor Spinnen ängstigen als vor dem Atomkraftwerk vor unserer Tür, lieber Versagensängste haben, als beim Sonnenbaden Hautkrebs zu befürchten. Im Ernst: Wir könnten uns viele tiefenpsychologische Angsttherapien ersparen, wenn wir die Erlaubnis hätten, uns da zu ängstigen, wo unsere Angst hingehört: in die Wahrnehmung der Zerstörung dieser Welt.

Kontrollfantasien: Wenn wir unsere Ängste nicht verschieben oder pathologisieren können, geben wir uns fälschlichen Kontrollfantasien hin. Das Motto: Nur das und das muss gemacht werden, dann schaffen wir´s schon (in der Transaktionsanalyse nennen wir

das: „Abwertung der Bedeutung eines Problems“ und „Grandiosität“ über die eigene Reichweite und Wirksamkeit, eigentlich eine Funktion des Narzissmus). Es gibt ein (kleines) Problem mit dem Ozonloch, zu hoher Strahlung und Hautkrebs. Kein Problem: „We have the real Sun Tan Lotion.“

Die gerade benannten Formen der Angstabwehr führen zu einer „Verhübschung“ der Gefahrenherde, zu einer mangelnden Anpassung an wirkliche Gefahren, gefährden damit unser Überleben und sind somit Bestandteil eines, um es in transaktionsanalytischen Begriffen auszudrücken, hamartischen Untergangsskriptes.

3.4.2 Den Schmerz nicht fühlen

Auch Schmerz ist eine Reaktion auf den Kontakt mit der heutigen Welt. Es gibt jedoch eine Tendenz zum Nichtwahrnehmen von Schmerz, speziell Schmerz in Verbindung mit dem oben genannten Verlust an bedeutsamen Bindungen: an andere Menschen, aber auch an die Welt, an die Natur und an unseren spirituellen Kern.

Nach *Perls* (1973/76, S. 141ff.): „Der (frühere) Puritanismus ist zum Hedonismus geworden. Wir fangen an, dem Vergnügen, dem Genuss und dem Rausch zu leben“ ... „Es ist aber ein sehr ernster Rückfall. Wir haben nämlich jetzt eine krankhafte Angst vor Schmerz und Leiden. Alles, was keinen Spaß macht oder unangenehm ist, muss vermieden werden. Und das Resultat ist ein Mangel an Wachstum.“

Hier ein Beispiel für Strategien des Nicht-Fühlens von Schmerz über den Verlust an Natur. Nach dem Exxon-Valdez Ölunfall 1989 in Alaska berichtete die Bild-Zeitung: „20 Tonnen Tierkadaver müssen entsorgt werden.“ Eine Sprache, die keinerlei sinnliche Verbindung zu der schmerzhaften Katastrophe mehr zulässt. Es wird schon etwas deutlicher wahrnehmbar, dass uns dieser Unfall und seine Konsequenzen wehtun, wenn wir hören, dass es sich um 9000 Seemöven, Otter und andere Tiere gehandelt hat. Die deutlichste sinnliche Wahrnehmung und die meisten Gefühle zeigten allerdings diejenigen, die die ölverschmierten Leichen aus dem Wasser und dem Sand zogen. In einem Filmbericht griff ein Einheimischer fast ein Kamerateam an, nicht, weil sie nicht anständig mit ihm umgegangen wären, sondern weil er seinen Schmerz und seine Wut nicht vor der Kamera zeigen wollte.

Die Sinnentleerung der Sprache („20 Tonnen“) trennt uns von der direkten schmerzhaften sinnlichen Erfahrung, die aber unmittelbar handlungsanleitend wäre. Dieselbe Funktion der Trennung vom direkt sinnlich Schmerzhaften hat die an solchen Punkten immer wieder aufkommende Wissenschaftlichkeitsforderung: Es

müssten zunächst mehr Daten gesammelt werden, bevor man eine entscheidende Verhaltensänderung durchführen könnte. Das Aufsammeln toter und halbtoter Tiere bedeutete m.E. genügend Empirie für Entscheidungsträger in Politik und Wirtschaft. Wenn ich meinen Arm versehentlich in eine ölkochende Fritteuse stecke und mein Sensorium intakt ist, dann werde ich meinen Arm augenblicklich wieder herausziehen. Nur im Falle geistiger Umnachtung oder des Nichtwahrnehmens des Schmerzes wird mir einfallen, den Arm noch etwas im siedenden Öl zu lassen, bis mir genügend wissenschaftliche Daten zur Entscheidung zur Verfügung stehen (*Rinzler* 1984).

Die Forderung nach Wissenschaftlichkeit, nach mehr Daten, nährt zwar Horden von Instituten und Wissenschaftlern. Sie steht aber im Dienste der Unterbrechung des direkten sinnlich-emotionalen Kontaktes mit der Welt, der direkt handlungsanleitend wirken würde und ist damit Bestandteil des Problems und nicht die Lösung.

3.4.3 Die Wut nicht fühlen

Der Umgang mit unserem Zorn über die Defizite ist parallel zu sehen. Auch hier lassen sich die Strategien des Pathologisierens, des Verschiebens und der Kontrollfantasien zeigen.

4. Begleitende kontaktschädigende Denkstörungen

Zusätzlich liegen, aus meiner psychologischen Sicht, gesamtkulturelle inhaltliche und formale Denkstörungen vor, die den Kontaktverlust mit der Welt und den Gefühlen in Bezug auf die Welt flankieren. Es folgt eine Auflistung einiger verbreiteter solcher Denkstörungen.

4.1 Inhaltliche Denkstörungen

„Wir brauchen mehr wissenschaftliche Daten, bevor wir handeln können“, ist eine Denkstörung und das eifrige Sammeln von Daten kann aus transaktionsanalytischer Perspektive unschwer als passives Verhalten im Sinne von Agitation verstanden werden.

„Die Umwelt stirbt“: So wahr dieser Satz auch ist, wir externalisieren und projizieren damit die von uns ignorierten Symptome des eigenen Leidens in der von uns geschaffenen Welt auf die Umwelt. Nicht wir sind krank, sondern der Wald. Wir können somit weiterhin unsere Gefühle von Schwäche, chronischer Müdigkeit,

Ausgebranntsein, Gefühle unspezifischen Krankseins usw., all die epidemischen minderen Krankheitssymptome, für die die Ärzte keine Erklärung finden, auf die Umwelt übertragen und erfahren somit vordergründig Entlastung.

„Es ist fünf vor zwölf" ... ist eine Denkstörung, wir sind ein paar Minuten weiter.

„Wir reparieren/heilen die Umwelt" mit allerlei Maßnahmen (Düngung der Wälder mit Stickstoffdünger zur Vermeidung des Waldsterbens ist eine Macher-Kontrollfantasie und eignet sich nicht für wirkliche Veränderung).

4.2 Formale Denkstörungen

Auch hier sind die Kommunikationsmedien als Kommunikationszerstörungsmedien von Bedeutung.

So trainiert uns Fernsehen darin, auf das Nirgendwo zu fokussieren, unsere Aufmerksamkeit nicht lange auf einem Objekt zu halten, nicht mehr Ganzheiten zu verarbeiten, sondern nur noch irrelevante Bruchstücke von Informationen.

Die durchschnittliche Länge einer Kameraeinstellung beträgt nach *Postman* nur 3,5 Sekunden (bei MTV noch weniger), „sodass das Auge nie zur Ruhe kommt, stets etwas Neues zu sehen bekommt" (S. 109). Heute beschäftigen wir uns „mit Bruchstücken von Ereignissen aus aller Welt, weil wir über eine Vielzahl von Medien verfügen, die sich ihrer Form nach (nur) zum Austausch bruchstückhafter Botschaften eignen" (S. 17). Kurze, einfache Botschaften seien langen und komplexen vorzuziehen. Das wirke sich auf unser Denken schlechthin, aber auch auf den politischen Diskurs aus: „Jemand, der eine Million Werbespots gesehen hat, könnte durchaus zu der Meinung gelangen, dass es für alle politischen Probleme schnelle Lösungen mit einfachen Mitteln gibt – oder geben sollte" (S. 162).

Die immer schneller werdende Übertragungsgeschwindigkeit mache geschwinden Austausch von Informationen nicht nur möglich, sondern sie bestehe auf ihm. Die Medien würden nicht mehr gefragt nach der Relevanz, die die Daten für Entscheidungen für den Empfänger haben, sondern danach, wie viel Informationen sie wie schnell herbeischaffen können. Auf der Strecke bleibe die Relevanz der Daten, die Bedeutung der Botschaft. Die Bruchstückhaftigkeit bewirke auch, dass der Kontext einer Information verloren gehe. Die Schaffung von Scheinkontexten werde notwendig, „in denen sich sonst nutzlose Informationen scheinbar nutzbringend gebrauchen ließen" (S. 97), wie z.B. Kreuzworträtsel, Cocktailparty,

Radio-Fernsehquiz, Trivial Pursuit. Die einzige Nutzanwendung von Information im Rahmen von Scheinkontext sei, sich zu amüsieren.

Daher werde es unmöglich, z.B. in einer Diskussionssendung zu sagen: „Darüber bin ich mir noch nicht ganz im Klaren. Lassen Sie mich darüber nachdenken." Es würde das Tempo der Show verlangsamen, den Eindruck von Unsicherheit und fehlendem Pfiff hervorrufen.

Besonders interessant in ihrer Auswirkung auf unsere Denkfähigkeit ist die „und jetzt..."-Figur: „Mit , und jetzt...' wird in den Nachrichtensendungen von Radio und Fernsehen im Allgemeinen angezeigt, dass das, was man soeben gehört oder gesehen hat, keinerlei Relevanz besitzt für das, was man als Nächstes hören oder sehen wird, und möglicherweise für alles, was man in Zukunft hören oder sehen wird, auch nicht. Wir verlieren den emotionalen Kontakt zur Schärfe der Realität z.B. eines Krieges dadurch, dass dem Gezeigten augenblicklich Werbung oder Unterhaltung folgt. Die Bedeutung des Gezeigten wird durch den Präsentationskontext vermindert" (*Postman* 1993, S. 129). Es werde der Ernsthaftigkeit unserer Vorstellung von der Welt dadurch Schaden zugefügt (letztlich durch das Primat der Unterhaltung). Die Grundannahme der Fernsehwelt sei Diskontinuität, nicht Kohärenz. Widersprüche fielen damit als Kriterium für Unwahrheit aus.

Dieses Training in Diskontinuität, Relevanzverminderung und Nirgendwofokussierung bewirkt, dass wir den Kontakt zu unseren inneren Reaktionen auf außen verlieren.

5. Kontaktschädigende Grundwerte der Gesellschaft

Wenn wir darüber sprechen, wie in unserer Gesellschaft Kontaktabbruch gemacht wird, kommen wir nicht umhin, uns mit den Grundwerten dieser Gesellschaft zu befassen, so wie sie zum Beispiel wieder in der Werbung zum Ausdruck kommen.

5.1 Einige kontaktschädigende Grundwerte, so wie sie aus der Werbung ersichtlich werden

Zweites Funktionsprinzip der Werbung: Sie appelliert an Werte, von denen angenommen wird, dass sie sich bereits in den Köpfen der Menschen befinden und mächtige Motivatoren zum Kauf von Produkten darstellen. Im Zuschauen lernen wir also daher etwas über mächtige Werte der Kultur.

Hier einige Beispiele:

Die Betonung der Jugendlichkeit und damit des Körpertypus der Jugend anstatt z.B. desjenigen der reifen Frau (besonders auffallend bei Gebisswerbungen, offenbar haben bereits Menschen in den späten Zwanzigern sexy Gebisse).

Die Betonung der Perfektion und der Superstandards. Die Spitzentechnologie des Produkts genügt diesen Standards und wir genügen diesen Standards mit dem Produkt, z.B. kenntlich in dem Satz: „Die neue Generation der Perfektion".

Überhaupt möge alles besser, schneller, perfekter, mehr, stärker, jugendlicher, gesünder werden: die Überbetonung der Vorwärts- und Aufwärtsbewegung, der Auswärts- und Ausbreitungsbewegung.

Auch für die Transaktionsanalyse benennt *Petruska Clarkson* zum Beispiel folgende fünf Werte als schön und gut:

- Geschwindigkeit/Schnelligkeit
- Exzellenz/Perfektion
- Anpassung/Angenehm sein (agreeableness)
- Beharrlichkeit/Stark sein (endurance)
- Experimentieren/Anstrengungsbereitschaft (1992, S. 16)

Sie seien „ausgezeichnete Eigenschaften des autonomen Individuums unter dem Einfluss von Physis." Mit Physis ist eine von *Berne* benannte kreative Kraft in der Natur gemeint, die „ewig danach strebt, Dinge wachsen zu lassen und wachsende Dinge perfekter zu machen" (*Berne* 1968, S. 89). Hier fehlt mir eine gewisse kulturelle Distanz: „Ewiges Streben nach Wachstum" und „Perfektion" werden nicht einfach als gesellschaftlich geschaffene Werte gekennzeichnet, sondern als Naturgesetze hingestellt (als ob Pflanzen niemals einziehen, sterben, die Blätter fallen lassen, einmal schief wachsen).

Dieses Weltbild passt sicherlich gut zu einer wachstumsorientierten, aggressiv expandierenden Gesellschaft, und viele von uns, speziell in den oberen Rängen der Gesellschaft, würden zustimmen. Es passt auch zu dem Persönlichkeitstypus, den es in ihr schafft und der in ihr so dominant ist, dass er sich so zur Norm der Gesundheit machen kann, dass er von den klinischen Werken kaum noch in seiner Pathologie beschrieben werden kann. Er hat narzisstische und manische Züge. Er ähnelt dem, was man als Typ A bezeichnen kann.

5.2 *Dominante Persönlichkeit und kontaktschädigende Grundwerte*

Wie lassen sich Menschen dieses Typs beschreiben?

Sie identifizieren sich mit Leistung und Effizienz, haben ein überdurchschnittliches Streben nach Anerkennung, sind ständig aggressiv bemüht, mehr und mehr in immer kürzerer Zeit zu erreichen, sind arbeits- und wettbewerbsorientiert, ungeduldig, stets in Eile und wachsam (*Rosenman* et al. 1975, n. *von Uexküll* 1996, S. 782).

Weitere Elemente bei Typ A scheinen mir zu sein: Sie sind konkurrierend, fühlen sich nicht OK, wenn sie nichts geleistet haben, was gesehen werden kann. Tun ist besser als sein, und noch besser ist „getan" und am besten ist, „etwas Großes ist getan, für das ich gesehen und anerkannt werde." „Ich leiste und werde dafür anerkannt, also bin ich" statt „ich bin und werde geliebt, und gelegentlich leiste ich etwas." Gefühl ist zugunsten von Aktivität in Richtung auf Erfolg suspendiert und wird nicht wahrgenommen. „Fühle nicht, sondern leiste etwas. Ignoriere die negativen Seiten des Erlebens (Angst, Depression, Schmerz). Solltest du in Kontakt damit kommen, dann bist du (wir kennen das auch von der manisch-depressiven Störung) derart nicht OK, dass sogar in Frage gestellt ist, ob es dich überhaupt geben darf", auf diesen Nenner könnte man ihre innere Ge- und Verbotslage bringen. Unterliegend ist also ein Gefühl von mangelnder Existenzberechtigung und Wertlosigkeit. In der Sprache der klinischen Psychologie: Sie zeigen kompensatorisches Leistungsverhalten und haben beste Aussichten auf einen Herzinfarkt, wie statistisch gut nachgewiesen ist (*Cottier* 1983, *Schmidt* et al. 1982, Untersuchung der Western Collaborative Group Study (*Framingham*, *Rosenman* 1975).

Ihr Lebensrezept: „Achte auf eine positive, profilierte Oberflächenerscheinung. Sei aktiv, schnell, anpassungsfähig, erscheine fehlerlos, stark, experimentierfreudig und nimm keinen Kontakt auf zu deiner Tiefenrealität."

Sind nicht Physis (ewig danach strebend, „Dinge wachsen zu lassen und wachsende Dinge perfekter zu machen"), Geschwindigkeit/Schnelligkeit, Exzellenz/Perfektion, Anpassung/Angenehm sein (agreeableness), Beharrlichkeit/Stark sein (endurance), Experimentieren/Anstrengungsbereitschaft (*Clarkson* 1992) als Werte einer Typ A-Kultur zu sehen, die letztlich zum Untergang durch infarktuöse oder krebsartige Prozesse führen, individuell wie gesamtkulturell? Bilden sie nicht den Boden dafür, dass voller Kontakt und volle Kommunikation, für die wir ja die Qualitäten des

„Loslassens“ und des „Seins“ benötigen, zum Zwecke des Tuns und Habens suspendiert werden?

In der Transaktionsanalyse haben wir durchaus den Begriffsapparat, um das Pathologische in diesen Werten zu beschreiben: das Konzept der Antreiber. Diese können verstanden werden als kulturelle Botschaften, wie man OK ist und es schaffen kann, allerdings mit der verdeckten Botschaft, das Gegenteil sei nicht OK und nicht daseinsberechtigt, wodurch der Kontakt dazu abgeschnitten wird.

Der Antreiber „Sei perfekt“ unterbricht den Kontakt zu Ruhe, Spiel, Pause, Feiern, Sein. Der Antreiber „Streng dich an“ unterbricht den Kontakt zur Leichtigkeit des Tuns und Seins. Der Antreiber „Pass dich an“ unterbricht den Kontakt zum eigenen Selbst. Der Antreiber „Beeile dich“ unterbricht den Kontakt zu Ruhezuständen und bewusstem Leben/Handeln. Der Antreiber „Sei stark“ lässt uns Schwäche, Gefühlswahrnehmung und Körperwahrnehmung ignorieren.

Wenn wir also, wie es auch einem neuerlichen Trend in der Transaktionsanalyse entspricht, Kontakt und Kommunikation wieder in den Vordergrund unserer Bemühungen stellen wollen, kommen wir nicht umhin, einige Veränderungen in unserer Erlaubnis- und Wertelandschaft vorzunehmen.

6. Notwendige Veränderungen in unserer Erlaubnis- und Wertelandschaft

Ich bin froh, dass *Fanita English* uns hilft, in der Transaktionsanalyse solchen Wertewandel mitzutragen, indem sie in ihrer Theorie den Ruhetrieb als einen der drei biologischen Grundtriebe Überlebenstrieb, kreativer Trieb und Ruhetrieb formuliert (1992).

In der Sprache der TA könnten wir formulieren: „Du darfst dir Zeit nehmen für die Dinge, es kann auch ohne Anstrengung erreicht werden, es darf auf Bewährtes zurückgegriffen werden, du darfst dich selbst spüren, das heißt auch deine Schwäche und deine Gefühle. Es braucht nicht perfekt zu sein, es reicht, wenn es gut genug ist, dann darfst du bereits ausruhen.“ Dies wären Erlaubnisse, die wir uns selbst geben dürfen, müssen (zum Zwecke kontaktvoller Kommunikation), aber wir werden sie uns als Einzelpersonen nur stimmig geben können, wenn sie von einem gesamtgesellschaftlichen Wertewandel mitgetragen werden.

Ein Wert ist immer skriptproduzierend und mithin pathogen, wenn nicht auch sein Gegenteil als möglicherweise wertvoll eingeschlossen wird. Physis, die unterstellte Wachstumskraft, muss um die andere Hälfte des Lebens ergänzt werden: die Prozesse des

Aufhörens, Stoppens, Schrumpfens, Sterbens (Katabasis-Prozesse, wie *Robert Bly* (1990) sie nennt).

Physis alleine hochzuhalten bedeutet, die Lebensrealität der sich wechselseitig begrenzenden Kräfte (Wachstum und Tod, Physis und Tanatos (*Freud*) zu ignorieren und so den Kontakt zu ihnen und die Kommunikation über sie zu unterbrechen. Es bedeutet, den ideologischen Unterbau zu liefern, der unsere Städte ausufern lässt und in unseren Körpern Krebs wachsen lässt (auch hier wächst nämlich etwas ohne Begrenzung und Abbau, im Gegensatz zu einem gesund funktionierenden Körper). Physis als ausschließlichen Wert verstanden unterstützt die Überbetonung anhängiger Werte wie Jugendlichkeit (vor Alter, damit wird die Realität des Zerfalls ausgegrenzt), Frische (was die Nichtwahrnehmbarkeit von Müdigkeit bewirkt und damit zur Fehlregulation des Körpers führt) und Daueroptimismus des Aufbaus, was den vorübergehenden Charakter allen Geschehens ignoriert.

Wachstum wird als überbetonter Wert in einer Zeit hochgehalten, wo „genug" oder „weniger" die primären überlebenssichernden Werte darstellen sollten. Eine bestimmte Auslegung des Ideals des „autonomen Menschen" wird nahegelegt, der mit der ursprünglichen Transaktionsanalyse nichts zu tun hat: als selbstständig – autark – nichtbezogen, wo doch in einer untergangsgefährdeten Kultur die Betonung der wechselseitigen Abhängigkeit der Menschen voneinander und von Natur und Mensch miteinander ein Überlebensgebot der Stunde wäre. (Die Betonung und Pflege des Bewusstseins der wechselseitigen Abhängigkeit mag gerade mit denjenigen Kulturen untergegangen sein, die wir im Zusammenhang mit dem Erwerb eigener Größe ausgerottet haben.)

Was passiert jedoch, wenn wir diesen Werte- und Erlaubniswandel vornehmen? Wenn sich Typ A, so wissen wir, und vielleicht auch unsere Typ A-orientierte Kultur erlaubt, seinen Aktionismus (ständige neue Aktivitäten und Projekte) zu stoppen, sich Zeit für die Dinge zu nehmen und dadurch in Kontakt zu den wahren Gefühlen kommt, dann gerät er, so wissen wir aus der Therapie manischer und narzisstischer Patienten, zunächst in Angst und Depression, in der ihm nicht einmal gewiss ist, ob er existieren darf/kann und ob er angenommen und geliebt ist. Diese Angst muss gefühlt werden dürfen. Typ A, so wissen wir aus der Therapie der einzelnen Person, muss zum Zwecke seiner Heilung Abstiege vom Allmachtsgefühl zum Ohnmachtsgefühl, von aufgeblasener Größe zu realer Größe machen. Dies wird als Abstieg vom Gott zur Spinne (*Bly* 1990, S. 72) empfunden und macht heilsam depressiv. Danach bin ich zwar niemand Besonderer mehr, aber ich habe eine realistischere Einschätzung von mir und der Welt, einen volleren Kontakt

zu allen Gefühlen, und die Belohnungen des wirklichen Bezogenseins und Kommunizierens mit anderen Menschen und der Welt.

Verschiedene Autoren haben solche Abstiegsprozesse auch zur kollektiven Therapie vorgeschlagen, unter ihnen *Robert Bly*. Er nennt diesen Abstieg in seiner drastischen Sprache „die Straße der Asche" (S. 56ff.) und „Katabasis" (S. 69ff.), eine psychologische Bewegung nach unten, die der Grandiosität der narzisstischen Abstiegsweigerung entgegengesetzt ist und begleitet ist von Gefühlen der Trauer um die verlorene Allmacht. Der Abstieg wird im Leben von Einzelpersonen eingeleitet durch Ereignisse, die den illusionären Charakter der grandiosen Physis-Idee deutlich machen, in der Psychotherapie durch das Hinterfragen der Allmachtsvorstellung und in einer Kulturtherapie durch das Hinterfragen der Basiswerte der Gesellschaft.

Wird die Katabasis-Tendenz ignoriert, arrangiert sie sich von selbst im Leben des/der Betreffenden oder der Kultur. Man bekommt das Gefühl, dass irgendeine Kraft sie arrangiert und eine Untergangsrichtung provoziert. Wenn wir unsere Katabasis bewusst einleiten, braucht sie sich nicht wie eine große schwarze Hand zu gebärden, die uns hinunterzieht. Die Kosten sind vorübergehende, kollektive Angst und Depression. Der Lohn ist ein besserer Kontakt zu uns selbst und der Welt. Vielleicht steht ja unsere Kultur insgesamt vor einem solchen Entwicklungsschritt.

7. Abschluss

In diesem Artikel habe ich versucht zu zeigen, inwieweit und wodurch Kontakt und Kommunikation in unserer Kultur unterbrochen werden. Ich habe auch versucht zu skizzieren, dass Transaktionsanalyse sowohl individualpsychologisch als auch kulturpsychologisch einiges zur Heilung von Kontakt- und Kommunikationsstörungen beizutragen hat.

Im Bereich der Psychotherapie, wo wir durch das Therapeutengesetz in eine Spaltung konfliktzentrierte Tiefenpsychologie versus Verhaltenstherapie hineingetrieben wurden, geht das Thema „Kontakt und Kommunikation", obschon wie gezeigt für Heilung unabdingbar, nun unter. Gerade hier zeigt Transaktionsanalyse in lebendiger Realität, wie verhaltensorientierte, tiefenpsychologische und kommunikationspsychologische Elemente, Individuell-Psychologisches und Kulturpsychologisches vernünftig, d.h. ohne Realitätsverlust, integriert werden können. Vielleicht macht es daher nunmehr Sinn, ein sehr ursprüngliches Anliegen der Transaktionsanalyse wieder aufzunehmen: psychologische Erkenntnisse, die

am Individuum gewonnen wurden, konzeptuell und methodisch auf größere soziale und auch auf gesamtkulturelle Zusammenhänge anzuwenden. Gerade am Thema Kontakt und Kommunikation, das die individuelle, die dyadische und die Perspektive größerer sozialer Systeme umfasst, können wir zeigen, dass wir etwas zu bieten haben, das über die Spaltung Verhaltensbetrachtung/-veränderung versus tiefenpsychologische Konfliktaufklärung weit hinausgeht.

Jürgen Gündel ist Diplom-Psychologe, psychologischer Psychotherapeut mit Praxis in Mannheim. Er ist lehrender Transaktionsanalytiker (CTSTA) und Mitbegründer der „Gesellschaft für Enneagrammstudien". Er lehrt TA und Enneagramm u.a. am Odenwald-Institut.

Zusammenfassung

In einer Zeit, in der jeder mit jedem zu jeder Zeit über alles und jedes kommunizieren zu können scheint, nehmen die verschiedenen Formen des Kontaktverlustes gleichzeitig erschreckend zu. Gerade diejenigen Medien, die uns als Kommunikationsmedien angepriesen werden, scheinen dabei Kontakt und Kommunikation zu zerstören. Der Artikel untersucht die kulturpsychologischen Hintergründe, Formen und Auswirkungen der Zerstörung von Kontakt durch die sogenannten Kommunikationsmedien am Beispiel des Fernsehens. Er betont die mögliche Rolle transaktionsanalytischer Konzepte und Methoden beim Verstehen und Heilen dieser kulturell bedingten Kontaktstörungen. Gesamtkulturelle psychologische „Abstiegsprozesse" werden als überlebensnotwendig, kontaktfördernd und heilsam vorgeschlagen.

Summary

In our times of overcommunication we actually notice an increasing loss of contact and human communication. The very media that we praise as „communication media" play a crucial role in the destruction of communication and contact. This article describes the cultural psychological background, forms and effects of this destruction, using television as an example. It emphasizes the important role of TA concepts and methods in the understanding and healing of culturally sponsored loss of contact. It stresses the importance of cultural descending processes in survival, contact and healing.

Literatur

Berne, E. (1966): Principles of group treatment. New York: Oxford University Press.
Berne, E. (1968): A layman´s guide to psychiatry and psychoanalysis. New York: Simon & Schuster.
Berne, E. (1971): Sex in human loving. New York: Pocket Books.
Bly, R. (1990): Iron John. Reading, MA: Addison-Wesley.
Clarkson, P. (1992): In praise of speed. *Transactional Analysis Journal, 22 (1)*, 16-20.

Cottier, C. et al. (1983): Pressured pattern of type A behavior in patients with peripheral arterio-vascular disease. *Psychosom. Med. 45*, 187-193.
English, F. (1992): My time is more precious than your strokes. *Transactional Analysis Journal, 22 (1)*, 32-42.
Erskine, R.G. (1998): The therapeutic relationship. *Transactional Analysis Journal, 28 (2)*, 132-141.
Erskine, R.G. & *Trautmann, R.L.* (1996): Methods of an integrative psychotherapy. *Transactional Analysis Journal, 26 (4)*, 316-328.
Ginger, S. & *Ginger, A.* (1994): Gestalttherapie. Weinheim: Beltz.
Hennig, G. & *Pelz, G.* (1997): Transaktionsanalyse. Freiburg: Herder.
Hillman, J. & *Ventura, M.* (1993): Hundert Jahre Psychotherapie. Zürich: Walter.
Jakobsen, R. (1976): Gedicht „Guardian Angel" in: 20 Poems. Madison: Minn. Seventies Press.
Marchand, P. (1999): Marshall McLuhan. Stuttgart: Deutsche Verlagsanstalt.
Meyrowitz, J. (1986): Non sense of place. New York: Oxford University Press.
Perls, F. (1976): Grundlagen der Gestalttherapie. München: Pfeiffer.
Perls, F.; Hefferline, R. & *Goodman, P.* (1990): Die Wiederbelebung des Selbst. Stuttgart: Klett-Cotta.
Postman, N. (1993): Wir amüsieren uns zu Tode. Frankfurt/M.: Fischer.
Richter, H.E. (1992): Umgang mit Angst. Hamburg: Hoffmann und Campe.
Rinzler, D. (1984): Human disconnection and the murder of the earth. *Transactional Analysis Journal, 14 (4)*, 231-236.
Rosenman, R.H. et al. (1975): Coronary heart disease in the Western Collaborative Study: final follow-up experience of 8.5 years. *J. Amer. med. Ass. 233*, 144-165.
Schmidt, H. et al. (1982): Koronares Risiko und Typ A-Verhalten. In *K. Köhler*, Zur Psychosomatik von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, *Forum Galenus Mannheim 8*, Berlin/Heidelberg: Springer.
Schulz von Thun, F. (1999): Miteinander reden. Reinbek: Rowohlt.
Steiner, C. (1999): Emotionale Kompetenz. München: dtv.
Steiner,C. (1974): Scripts People Live. New York: Grove Press.
Trautmann, R. & *Erskine, R.G.* (1999): A matrix of relationship. *Transactional Analysis Journal, 29 (1)*, 14-17.
von Uexküll, T. (1996): Psychsomatische Medizin. München: Urban & Schwarzenberg.
Virilio, P. (1992): Rasender Stillstand. München: Hanser.

Anschrift des Verfassers:
Jürgen Gündel
Renzstraße 5
68161 Mannheim
e-mail: ennpraxma@aol.com