

Teil I: Warum viele Krisen nur mit Verzichten zu beheben sind

(Elisabeth Lukas)

Verzicht macht keine Freude – aber Verzicht schafft Platz für Freude

Niemand hört gerne etwas davon, verzichten zu sollen. Viele Menschen sind auf das Wort „Verzicht“ geradezu allergisch. Sie vermuten sofort, man wolle ihnen etwas Schönes, Begehrtes oder ihnen Zustehendes vorenthalten. Man wolle ihnen sozusagen eine Freude verderben. Eine Aufforderung zum Verzicht kann natürlich in solch negativen Zusammenhängen geschehen, aber es gibt noch eine ganz andere Seite des Verzicht-Themas, die ich im Folgenden beleuchten möchte. Ein Verzicht kann nämlich auch Platz schaffen für die Rückkehr von verlorener Freude, und das wäre – wenn wir einen Blick auf das psychische Stimmungsbarometer unserer Zeitgenossinnen und Zeitgenossen werfen – eine wahre Revolution! In unserer von Krisen geschüttelten Welt sind Mut, Zuversicht und vor allem die Fähigkeit, sich zu freuen, vielfach untergegangen, und dies keineswegs nur in Gegenden der Armut und des Terrors. Auch in begünstigten Regionen hat sich ein Klima der Trostlosigkeit eingeschlichen. Dass laut jüngster Statistik ein Sechstel aller Jugendlichen im immer noch wohlhabenden Europa bereits einmal mit Suizidgedanken gespielt hat und massiv an Ängsten und Depressionen leidet, „schreit zum Himmel“, um es drastisch auszudrücken. Würde man jenen Jugendlichen vor Augen halten, dass sie – im Unterschied zu Millionen Kommilitoninnen und Kommilitonen in anderen Erdteilen – genug zum Essen, ungehinderten Zugang zur Bildung, reichlich

Arbeitsmöglichkeiten, die Erlaubnis zur freien Meinungsäußerung oder eine prima ärztliche Versorgung haben, würde dies auch nichts nützen. Sie würden es mit einem Achselzucken als bloße Beschwichtigungsstrategie abtun und auf die dräuenden Gräuel einer unsicheren Zukunft verweisen.

Und es stimmt: Unsere Zukunft sieht unsicherer aus denn je. Aber auch diesbezüglich hätte eine neue Bescheidenheit bzw. eine Zeitenwende im Lebensstil Lösungspotential. Doch bleiben wir vorerst bei der Frage, wie verloren gegangene Freude zurückzugewinnen ist. Mit der Freude hat es nämlich eine eigenartige Bewandnis. Die Freude lässt sich nicht haschen, nicht herbeizwingen, nicht künstlich hochpuschen. Sie stellt sich wenn, dann von selbst ein, und zwar bevorzugt *nach einer Entbehrung*. Das heißt, sie verleiht seltenen Werten einen Glorienschein. Sie hebt das Besondere, das nicht Alltägliche, das lang Ersehnte auf das Podium der Aufmerksamkeit und des Genusses. Man hat sich im Lernen geplagt und hält endlich das angestrebte Zeugnis in Händen. Man hat (freiwillig oder erzwungen) gefastet und kann sich jetzt zu einem köstlichen Mahl niedersetzen. Man hat jahrelang gespart und kann sich nunmehr ein hübsches Auto leisten. Man wird überraschend zu einem Fest oder Konzertbesuch eingeladen. Man war einsam und isoliert und gelangt plötzlich zu einer liebevollen Partnerschaft. In all diesen Fällen ist die Freude umso größer, als das empfangene Geschenk eben nicht selbstverständlich war und sich keineswegs oft präsentiert hat.

Wer sich beliebiges Vergnügen jederzeit erwerben kann, den verlässt das Vergnügen. Wer an Erfolge, Festmähler, Konzertbesuche, sich anbietende Freunde u.dgl. gewöhnt ist, dem kann auch höchster Luxus nur noch ein müdes Lächeln abgewinnen. Das ist der Grund, warum reiche oder berühmte Personen oft innerlich so kläglich darben. Die Freude fehlt, und ausgerechnet *sie* kann man mit Geld nicht kaufen.

Die Freude ist also ein Kind der Entbehrung. Hat man drei Kleider im Schrank, freut man sich über das vierte. Hat man hundert

Kleider im Schrank, freut man sich über das hunderterste nicht mehr. Wie gelangt man in den Modus der Freude zurück? Man könnte von den hundert Kleidern siebenundneunzig verschenken, dann würde man sich über ein viertes Kleid wieder freuen. Das ist die simple Mathematik des sinnvollen Verzichts: Er schafft Platz für die Rückkehr verlorener Freude. Wenn er wirklich sinnvoll ist, schafft er dabei noch wesentlich mehr: Die verschenkten siebenundneunzig Kleider könnten im besten Fall siebenundneunzig bedürftigen Personen zugutekommen! Das wäre doch etwas! Was da so primitiv und plakativ klingt, ist ein grandioses Prinzip zur Reduktion der ständig auseinanderdriftenden Schere zwischen Arm und Reich, ist ein Gegenmittel zur Wegwerfgesellschaft und ihrer Hybris, und ist ein Maßstab für eine gerechtere Verteilung der begrenzten Güter auf Erden. Der Knackpunkt ist nur: Wer trennt sich von den Inhalten seiner überfüllten Schränke?

Nun ja, wenn es als sinnvoll wahrgenommen wird, könnte es schon ein paar kluge Köpfe geben, die sich zunehmend dem „Anruf des Sinns“ beugen. An dieser Stelle kommt ein Pionier der Sinnfrage ins Spiel: Viktor E. Frankl. Da ich das Glück hatte, diesem Pionier zu begegnen und von seiner Lehre profitieren zu dürfen, möchte ich hier einige seiner überragenden Erkenntnisse darlegen.

Worauf können wir hoffen? Nicht darauf, dass alles gut ausgeht ...

In Frankls sinnzentrierter Psychotherapie, der sogenannten *Logotherapie*, geht es um eine sukzessive Stärkung der geistigen Person angesichts des körperlich-psychischen Geschehens im Menschen. Es geht um die Frage, mit der wir ein Leben lang ringen, nämlich, was uns körperlich und psychosozial beschieden ist, und was wir daraus zu machen imstande sind. Schließlich geht es nicht gerecht auf Erden

ben, weil er sich von dieser Schülerin so geschickt um den Finger wickeln lässt, aber ich halte meinen Mund.

Das Thema Angst sei für Petra abgeschlossen, erklärt sie großspurig. Einen (für sie zweckdienlichen) Rückfall schließt sie jedoch nicht aus.

Ich betone erneut: „Das hängt allein davon ab, ob du einen Rückfall haben willst.“ Sie grinst und schweigt.

Die dreizehnte Intervention

Über das Thema „Angst“ spricht Petra jetzt nicht mehr. „Spaß haben ist viel toller“, sagt sie. Sie geht manchmal Babysitten, das macht ihr Spaß. Ich greife das auf und frage, ob sie sich vorstellen könne, vielleicht eines Tages mit Kindern zu arbeiten. Sie lacht mich aus. Schauspielerinnen haben doch nichts mit Kindern am Hut, das sollte ich ja wohl wissen. Und sie wird später Schauspielerin werden. Nun, dieser Beruf würde ihr wahrhaftig liegen, denke ich insgeheim.

Ich frage, ob das neue Wochenprogramm nicht zu viel für sie ist. Sie hat weiterhin Nachhilfe in Mathematik. Neuerdings kommen der Besuch einer Messdienergruppe und das Babysitten dazu. Außerdem hätte sie ja einiges nachzulernen. Wiederum lacht sie. Das sind doch alles spaßige Sachen, denn ihre Betreuer motivieren und unterstützen sie dabei. Sie findet es gut, wenn was los ist. Ihr Leben ist so voll geworden, dass es keinen Platz mehr für Angst darin gibt, sagt sie.

Na dann, mach's gut, Petra!

Hilfe, ich kann nicht mehr aufhören!

Präambel

Es gibt ein seelisches Krankheitsbild, das wie kaum ein anderes nur zu kurieren ist durch einen extrem schmerzlichen Verzicht, und das ist die Sucht. Man kann therapeutisch versuchen, den Kranken diesen

schmerzlichen Verzicht so schmackhaft und leicht wie möglich zu machen, man kann ihnen hundert perfekte Argumente dafür aufzählen, und man kann sogar ein Netz von „motivierendem Druck“ um sie herum aufbauen – aber leisten müssen die Kranken diesen Verzicht selbst. Und wenn sie es nicht tun bzw. den Verzicht nicht auf Dauer durchhalten, dann ist ihnen nicht zu helfen. Nicht mit Worten, nicht mit Pillen und leider auch nicht mit den grauslichen Konsequenzen, die das Leben für alle Süchtigen bereithält. Dann sind sie mit Haut und Haaren oder besser gesagt: mit Leib und Seele dem Suchtübel verfallen.

Das Kernproblem dabei ist, dass die Sucht das Gehirn des Menschen in steigendem Maße affiziert, und dies nicht nur im biologisch schädigenden Sinne wie beim Alkohol- oder Drogenmissbrauch. Sie überlistet das Gehirn, das Suchtmittel immer wieder heftig zu wollen. Aber einzig mit starker Willenskraft kann dem Suchtmittel getrotzt werden. Das heißt, just das Werkzeug Wille, das man zur Suchtbekämpfung braucht, wird durch die Sucht zunehmend außer Gefecht gesetzt.

Dabei ist es theoretisch (nur leider nicht auch praktisch) bei der Alkohol- oder Drogensucht noch relativ einfach, den Verzicht zu leisten, wenn man sich wirklich dazu entschlossen hat. Man lässt das Suchtmittel weg und ist gerettet. Es gibt jedoch Süchte, bei denen man das Suchtmittel *nicht* weglassen kann, zum Beispiel die Esssucht oder die Medikamentensucht. Bei solchen Süchten ist der Konsum des Suchtmittels *einzuschränken*, und das erfordert noch etliches mehr an Willenskraft als ein radikaler Verzicht. Das Gehirn darf sozusagen manchmal wollen und manchmal nicht, und das bringt es in Konfusion. Jeder abstinente Raucher weiß darüber Bescheid: Aufhören ist zu schaffen, aber die Limitation auf zwei Zigaretten pro Tag ist langfristig kaum zu stemmen.

Zu einer Mischform mit diesen besonders schwer zu überwindenden Süchten gehört u. A. die Spielsucht. Freilich kann man auf jegliche Geldspiele ausnahmslos verzichten, aber seit der Erfindung von

Cyberspace und Internet sind diese Spiele meistens mit dem Besitz eines Smartphones verknüpft. Und heutzutage kann man von den Kranken nicht verlangen, auf Dauer ohne Smartphone auszukommen. Kaum haben sie es aber in der Hand, öffnet die Spielsucht wieder ihren Schlund. Um sie davor zu bewahren, muss man sich allerlei therapeutische Konstrukte ausdenken.

Fallgeschichte

Vorgeschichte

Robert war 35 Jahre alt, als er zu mir kam. Ein freundlicher Mann mit gewinnendem Wesen. Er hat sich auf langes Bitten seiner Frau auf einen Besuch in meiner Praxis eingelassen.

Er und seine Frau hatten jung geheiratet und waren glückliche Eltern von zwei Buben, die zwei und vier Jahre alt waren. Seine Frau stammte aus einer kleinen Bäckerei, die ihrem Vater gehörte. Der Vater war allerdings schwer erkrankt, so dass sie den Familienbetrieb mit ein paar Mitarbeitenden allein führen musste. Als Einzelkind kannte sie die Bäckerei von früh auf und hatte eine große Liebe zu der Arbeit zwischen Teigherstellung und dem Umgang mit den Kunden entwickelt. Sie führte die Angestellten geschickt, arbeitete selbst sehr hart und war erfolgreich.

Robert war einst in ihrem Betrieb angestellt gewesen. Sie verliebten sich und heirateten. Beide waren vom Fach, bildeten ein Team, vergrößerten das Brotsortiment und erschlossen einen neuen Kundenkreis. Alles schien perfekt zu sein, wie im Bilderbuch.

Vor vier Jahren jedoch begann ihre Beziehung zu bröckeln. Robert hatte angefangen, Glücksspiele im Internet zu spielen. Eines Tages überraschte ihn seine Frau dabei im Büro und empörte sich darüber. Danach verlegte Robert sein Spielen komplett auf sein Handy, das immer zur Hand und leicht zu verbergen war. Robert spielte, wenn er Pausen hatte und sich langweilte. Genauso spielte er, wenn er sich im Stress befand und sich zehn Minuten Auszeit gönnen woll-

te. Er verbarg dies alles vor seiner Frau; manchmal stand er sogar nachts auf, wenn sie schlief – und spielte.

Robert wurde fahrig und nervös und begann mit dem Rauchen. Gesellige Treffen mit Freunden wurden seltener, das Miteinander in der Ehe wurde anstrengender. Es dauerte nicht lange, bis sich das Drama zusammenballte. Eine Verkäuferin erappte Robert dabei, wie er Geld aus der Ladenkasse stahl.

Es gab einen Riesenkrach mit seiner Frau, bei dem herauskam, dass Robert keinen Cent mehr auf seinem eigenen Konto hatte. Mehr noch, er hatte Tausende Euros an Spielschulden aufgehäuft. In einer Schuhschachtel hatte er Mahnungen und Inkasso-Schreiben versteckt. Es gab stundenlange Gespräche zwischen den beiden und viele Tränen flossen.

Robert versicherte, das kostenpflichtige Spielen sein zu lassen. Die Eheleute starteten einen neuen Anfang. Roberts Frau zahlte Tausende Euros, um seine Spielschulden zu decken, und die beiden versprachen sich in die Hand, dass ab jetzt alles wieder gut werden würde.

Monate später kam Robert leicht verletzt nach Hause und erzählte, dass er mit den Bäckerei-Einnahmen auf dem Weg zur Bank überfallen worden sei. Auto und Geld seien weg. Das gemeinsame Bedauern über diesen Schicksalsschlag war kurz, denn Polizeirecherchen ergaben bald, dass der Überfall fingiert und die Verletzungen Roberts von ihm selbst erzeugt worden waren. Es kam zu einem Gerichtsprozess. Die Entlassung Roberts aus der Bäckerei war zwangsläufig. Jetzt war er vorbestraft.

In der Ehe gab es heftige Zerwürfnisse, aber beide kämpften um ihr Miteinander, nicht zuletzt um der beiden Kinder willen. Es waren noch Fünkchen von Liebe zwischen ihnen vorhanden. Robert versprach unter Schwüren, nie wieder spielen zu wollen. Seine Frau glaubte ihm – was wäre auch die Alternative gewesen?

Ein großer Getränkemarkt stellte Robert als Lagerarbeiter an. Es gab neue Hoffnung, und eine Zeitlang lief alles fast wieder wie frü-

her. Aber schließlich lagen im Briefkasten in immer kürzeren Abständen Inkasso-Schreiben, die davon zeugten, dass Robert erneut spielte. Alles von seinem Besitz, das einigermaßen Wert besaß, war längst verkauft: seine teure Sportausrüstung, seine Uhr, sein Motorrad. Er besaß keinen Cent mehr, hatte Schulden in unglaublicher Höhe, dazu nicht bezahlte Kredite von in- und ausländischen Banken. Seine Frau hatte im Lauf der Monate zwar immer wieder Mahnschreiben für ihn bezahlt (auch das ergab in der Summe erneut Tausende Euros), aber schlussendlich waren auch ihre finanziellen Möglichkeiten erschöpft. Ein Ehevertrag schützte zwar die Frau vor dem Zugriff des Mannes auf ihr Konto, aber die vierköpfige Familie lebte ausschließlich von dem Geld, das sie verdiente.

Ein fruchtloser Klinikaufenthalt

Es blieb keine andere Wahl mehr: Robert musste in eine Klinik für Spielsüchtige eingewiesen werden.

Dort blieb er drei Monate. Die Ärzte beließen ihm seltsamerweise sein Smartphone – und daher spielte Robert auch in der Suchtklinik weiter, die Therapiegespräche nahm er gar nicht ernst. Als er aus der Klinik kam, spielte er ohne Unterbrechung weiter. Seine Frau war am Verzweifeln.

Weil es finanziell für die kleine Familie extrem bedrohlich wurde, dachten sich die Eheleute ein Schutzsystem aus. Robert übergab die Kontrolle über sein Geld seiner Frau. Er bekam von ihr kleine Geldbeträge, für deren Verwendung er Belege vorweisen musste. Wenn er also Geld für Zigaretten oder Benzin brauchte, musste er nachher seiner Frau Kassenzettel überreichen, die bewiesen, wofür er das Geld ausgegeben hatte.

Was jeder Erwachsene als Entwürdigung betrachtet hätte, nämlich über weniger Geld verfügen zu dürfen als ein Kind, das wünschte Robert selbst zum Schutz vor seiner Spielsucht. Er gab zu, dass er anfangs rebelliert hatte, als er dies zähneknirschend mit seiner Frau vereinbart hatte. Aber ihm war klar, dass er so einen Schutz brauchte,

denn er würde jeden Euro verspielen, den er nur kriegen konnte. Deshalb musste er sich selbst quasi auf Null setzen.

Das Erstgespräch

Dies alles erzählten mir die beiden, als sie gemeinsam bei mir saßen. Ich sprach mit ihnen über das Thema Sucht. Sucht ist nicht primär eine Abhängigkeit vom Suchtmittel, sondern primär eine Abhängigkeit von einem angenehmen Gefühl, das man mit einem bestimmten Suchtmittel herstellt. Der eine verwendet zu diesem Zweck Alkohol, der andere Drogen, Robert das Glücksspiel. Er bejahte das sofort; genau so war es bei ihm. Ihn lockten der Kick, das Hochgefühl, die Spannung, die Gelegenheit, einen großen Gewinn einzuspielen. Das ließ ihn im Handumdrehen alles andere vergessen: alle Sorgen, jede Überforderung, die Langeweile, den Ärger und Frust. Robert hatte gespielt, während seine Frau lange im Büro saß und wenig Zeit für ihn hatte. Er hatte aber auch gespielt, als sie schlief, und sogar im fröhlichen Urlaub mit den Kindern. Er hatte immer gespielt und sich damit aus der jeweiligen Realität herauskatapultiert.

Ihm ging es schlecht bei der finanziellen Vereinbarung mit seiner Frau. Er konnte seinen Kindern nicht einmal eine Tüte Eis kaufen. Er besaß buchstäblich nichts und hatte riesige Schulden. Wenn eine Schachtel Zigaretten leer geraucht war, musste er zu seiner Frau betteln gehen, um sich eine neue kaufen zu können. Aber er wusste, er würde sich mit jedem verfügbaren Geldbetrag sofort eine Prepaid-Karte für sein Smartphone kaufen und erneut zu spielen beginnen.

Ohne Geld zu leben, fiel ihm sehr schwer, aber er wollte in sein früheres Leben zurückkehren. Er wollte wieder ein verlässlicher Partner für seine Frau und ein guter Vater für die beiden Söhne sein, auf die er stolz war. Er gab zu, dass er sich stets selbst verachtete, wenn er spielte und alle ihm nahestehenden Personen austrickste, wenn er stahl und log. So wollte er im Grunde gar nicht sein.