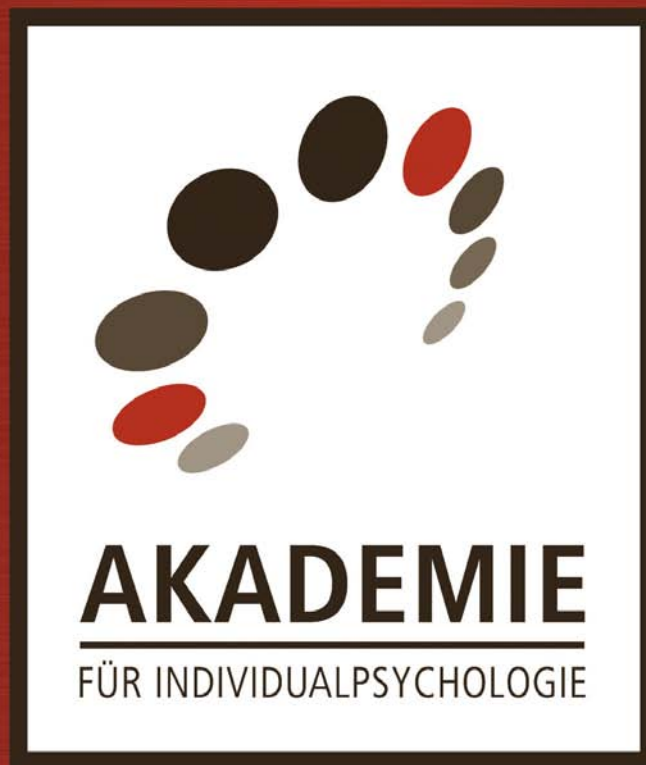


NEWSLETTER

**Nr. 17**

**„Weniger ist mehr“ – die Reduktion zum realisierbaren Glück**



EIN BERUF MIT ZUKUNFT

INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN AFI  
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER AFI

## 1. "Weniger ist mehr" – die Reduktion zum realisierbaren Glück

*"Reduktion ist ein methodologisches Verfahren, nach dem die Lösung einer schwer zu lösenden Aufgabe auf die einer einfacher zu lösenden Aufgabe zurückgeführt, reduziert wird" (G. Klaus/M. Buhr 1972, 406).*

Im Vergleich zu früheren Epochen hat der Leistungs- und Konkurrenzdruck in unserer Gesellschaft allgemein zugenommen, wie Oliver James (1998) in einer breit angelegten Studie ermittelt hat. Kinder erfahren früh, dass sich nur die Besten und Erfolgreichsten im Arbeitsleben behaupten können. Wer da nicht mithalten kann, muss mit entmutigenden Konsequenzen rechnen. Weltweit sind bereits über 1 Milliarde Menschen arbeitslos, das heißt 1/3 der erwerbsfähigen Bevölkerung!

Am heiß umkämpften Arbeitsmarkt hat sich der Leistungsdruck in den letzten Jahren schon allein deswegen erhöht, weil viele Arbeitsplätze "wegrationalisiert" wurden. Zudem sind die Forderungen in der postindustriellen Dienstleistungs- und *Hightech-selfproviding*-Gesellschaft immer größer geworden. So ermittelte der Soziologe Richard Sennett (2000, 25), dass ein qualifizierter Arbeitnehmer in vierzig Berufsjahren wenigstens elfmal die Stelle wechseln und seine Basiskenntnisse mindestens dreimal erneuern muss. Wer sich hier überfordert fühlt, kann seine Lebensfreude leicht verlieren und depressiv oder suchtanfällig werden.

Der forcierte Versuch, im postmodernen Überbietungskampf mitzuhalten, lässt das Leben schon in der Schulzeit als eine einzige große Anstrengung erscheinen, die es verbissen (und mit einem latent schlechten Gewissen) zu durchzuhalten gilt. Dies lässt sich häufig bei Familientherapien feststellen: Viele Eltern stellen sich heutzutage in ihren pädagogischen Bemühungen viel stärker in Frage, als dies in den Zeiten unserer Urgroßeltern der Fall war. Damals gaben normgebende Instanzen (Kirche, Staat, Zünfte) allgemeine Richtlinien für ein angemessenes Verhalten des Kindes vor. Heute haben sich diese Instanzen - die in ihrer Aussage zudem beliebig voneinander abweichen - so vermehrt (man denke nur an die verschiedenen Ansätze in der Psychologie und Pädagogik!), dass eine eindeutige Orientierungshilfe ausbleiben muss. Wer da "alles richtig" machen will, wer sich nicht an seinen ganz individuellen, intuitiven Eingebungen, seinem spontanen Fingerspitzengefühl orientieren kann, der muss das Familienleben zweifellos als eine ungeheuer schwierige Pflichterfüllung erleben.

## 2. Relativierung von tradierten Normen

Noch vor wenigen Jahrzehnten beschränkte sich der Erfahrungshorizont eines normalen Menschen weitgehend auf sein nahes Umfeld. Dazu gehörte an erster Stelle der Wohnort, der eine Art Kraftzentrum von sozialen Beziehungen war. Diese Beziehungen ergaben sich aus dem engen Miteinander der Familienangehörigen, der weiteren Verwandten, Freunde und Bekannten der Familie, die ihrerseits häufig in die gleichen Vereine, Innungen und kirchlichen Organisationen eingebunden waren. In diesem Netzwerk sozialer Beziehungen gab es immer eine festgefügte, tradierte Weltanschauung: normative Vorstellungen, die von allen weitgehend geteilt wurden. Wer dazu nicht bereit oder nicht fähig war, geriet schnell in die Rolle des komischen Außenseiters. Ablehnung und Isolierung waren die Folge. Die Bereitschaft zur Anpassung war demzufolge groß, denn die Welt außerhalb des Wohnorts lag sehr fern – schon allein aus verkehrstechnischen und kommunikativen Gründen.

Heute hat sich die Situation weitgehend verändert. Das besagt schon das Bonmot, dass wir einem globalen Dorf leben - mit fast unbegrenztem Informationsaustausch. Die Medien versorgen uns mit einer Fülle von Informationen, die im Hinblick auf ideologische Wahrheiten beliebig viele Auslegungen erlauben. Und was den Wohnort betrifft, leben immer mehr Menschen in anonymen Ballungszentren, ohne einen wirklichen Bezug zu ihren Nachbarn zu haben. Die frühere Großfamilie wurde von der Kleinfamilie abgelöst, deren Leben eher an individuellen Bedürfnissen als an überkommenen Rollenvorgaben ausgerichtet ist. Außerdem ist die Bereitschaft zur Mobilität, zum Wechsel des Arbeitsplatzes und des Wohnorts stetig gewachsen.

Während das Leben unserer Vorfäter im Wesentlichen durch soziale Anpassung und Kollektivismus bestimmt war, dominiert heute der selbstbestimmte Individualismus. Jeder darf nach seiner eigenen Façon „selig werden“, die Anreize und Angebote sind vielfältig wie nie zuvor. Exzentrische Lebensstile werden nicht nur toleriert, sondern vielfach idealisiert – die täglichen Talk-Shows und *life style*-Reportagen in den Medien legen ein beredtes Zeugnis dafür ab!

### **3. Das *Mehr-desselben*-Motiv**

Als praktizierender Psychotherapeut stelle ich immer wieder fest, welch starkes Interesse das Thema „Sinnfindung“ bei meinen Klienten findet. Dieses Interesse muss nach meiner Überzeugung immer auch auf soziologische Wirkungen zurück geführt werden. Denn in einer zunehmend komplizierten und fragmentierten „postmodernen“ Welt muss es gerade bei jungen Menschen zu einer weit reichenden existenziellen Desorientierung kommen, wenn die Leitlinien konventioneller Traditionen, Normen und Werte relativiert bzw. ganz aufgelöst werden. Die Tatsache, dass Sinnfindung mehr und mehr mit einer in jeder Hinsicht erfolgreichen Selbstverwirklichung gleichgesetzt wird, geht mit einer postmodernen Idealnorm einher, die schon den durchschnittlichen Erfolg entwertet. Daraus folgt, dass nur das optimale Aussehen, das optimale Gewicht, die optimale berufliche und sportliche Leistung „einigermaßen akzeptabel“ sind – was zu einem suchartigen Anstreben von beruflichem Erfolg, Reichtum, sozialer Beliebtheit, körperlicher Fitness oder erotischer Anziehungskraft führen kann.

Dieses *Mehr-desselben*-Motiv (Watzlawick et al. 1974, 51ff) entspricht im Übrigen der gängigen „öffentlichen Meinung“, die das individuelle Wohlbefinden an Idealnormen bemisst, die mit „positiven“ Gefühlen einhergehen müssen. Danach steht der persönliche Erfolg eines Menschen (der wiederum zu Ansehen im sozialen Kontext beiträgt) in einem korrelativen Zusammenhang mit euphorischen Emotionen wie Kompetenzvergnügen, Glück, Lebenslust, Hochstimmung usw. Wird dieser idealnormativen Setzung nicht entsprochen, muss der betreffende Mensch zwangsläufig davon ausgehen, ein bestimmendes Lebensziel verfehlt zu haben. Dieses fiktive Scheitern wird häufig als eine schwere Kränkung erlebt. Als Folge kann sich bei den betreffenden Menschen die beschämende Überzeugung festsetzen, im Hinblick auf die bestimmenden Idealnormen völlig versagt zu haben. Dies bezieht sich dann nicht allein auf den objektivierbaren Lebensvollzug, sondern auch auf die reine Subjektivität der entsprechenden Gefühle, die gänzlich als „negativ“, „schlecht“, „pathologisch“ usw. entwertet, bekämpft und immer häufiger behandelt werden (vgl. Titze 2004).

Als chronifizierte Konsequenz kann es schließlich zur „posttraumatischen Verbitterungsstörung“ (Linden 2003) kommen, die mit destruktiven Tendenzen, einer selbsterstörerischer Resignation bzw. den entsprechenden Konsequenzen im Suchtbereich

zusammen hängt. Einer Untersuchung zufolge, die von der britischen Regierung in Auftrag gegeben wurde, hat sich die Depressionsrate seit dem Ende des 2. Weltkriegs in den letzten fünf Jahrzehnten verzehnfacht. Gleichzeitig nehmen andere neurotische Erkrankungen wie Zwangsverhalten und Suchtprobleme stark zu. Nach Oliver James hat sich dabei die Suchtanfälligkeit verfünffacht, da es in den letzten Jahren zu einem signifikanten Ansteigen dysphorischer Gefühle kam, die wiederum mit entsprechenden Substanzen (Alkohol, Drogen, Tranquilizer, Antidepressiva) bekämpft werden (James 1998, 355).

#### 4. „Nicht-Können“

Wer dem *Mehr desselben*-Prinzip systematisch folgt, wird konsequenter Weise häufig an seine Grenzen stoßen, sich überfordert fühlen und sich eigenen Nicht-Könnens wieder und wieder bewusst werden. Dies ruft konsequenter Weise affektive Empfindungen hervor, die insgesamt "freudlos" sein müssen. Denn wenn ich mich aus meiner Rückbesinnung auf Vergangenes heraus als gescheitert beurteile, empfinde ich schmerzliche Schamgefühle. Wenn ich mir vor Augen führe, dass ich in moralisch-ethischer Hinsicht versagt habe, übermannen mich Schuldgefühle. Wenn ich mir bewusst mache, dass ich meinen Bezugspersonen gegenüber die Position des machtlosen Opfers einnehmen musste, keimt Wut und Enttäuschung auf. Und wenn ich merke, dass ich in meinem expansiven Streben gehemmt bin, entsteht eine depressive Niedergeschlagenheit.

Solche *circuli vitiosi* sind typisch für Menschen, die dem *Mehr-desselben*-Motiv folgen. In dem für sie typischen "Grübelzwang" nehmen sie in denkbar pessimistischer Weise Stellung zu ihrer personalen Wertigkeit, indem sie das eigene Nicht-Können in ihren Selbstreflexionen verabsolutieren. Diese "schlechte Meinung" (Adler 1931, 2ff) bestimmt in der Folge "innere Dialoge" (Ellis 1977, 53), die entsprechende "lähmende" Gefühle hervorrufen (Titze 1980). Martin Seligman (2003) fand im Hinblick auf diese Selbstgespräche heraus, dass Pessimisten im Falle von unangenehmen Ereignissen dazu neigen, diese – im Hinblick auf ihre Bedeutung und zeitliche Dauer - zu verabsolutieren (Beispiel: "Ich bin total am Ende"; "Ich bekomme nie etwas auf die Reihe"). Im Falle von angenehmen Ereignissen neigen Pessimisten dazu, deren Bedeutung zu bagatellisieren und deren zeitliche Dauer stark zu relativieren (Beispiel: "Ich hatte zufällig Glück"). Bei Optimisten ist es genau umgekehrt! Seligman (ebd., 30) schreibt:

"Optimistische Menschen neigen dazu, ihre Probleme als vorübergehend, kontrollierbar und spezifisch für eine bestimmte Situation zu verstehen. Dagegen glauben pessimistische Menschen, dass ihre Schwierigkeiten nie aufhören werden, dass sie alles, was sie tun, unterminieren und dass sie nicht kontrollierbar sind."

#### 5. Das *Weniger-desselben*-Motiv

Das *Weniger desselben*-Motiv (Watzlawick et al. 1974, 142ff) orientiert sich nicht an Idealnormen und Perfektionszwängen. Da es originär in der affektiven Welt des Kindes verwurzelt ist, in der das – aus der rationalen Perspektive - Belanglose, Unwichtige, Minimale zu einem spannenden Erlebnis werden kann, geht es ihm primär um das spontane und spielfreudige Erproben eigenen Könnens. Ein schönes Beispiel für eine solche "vernunftswidrige" Reduzierung auf das affektiv Unmittelbare gab uns Luther, der

bekanntlich erklärte: "Und wenn ich wüsste, dass morgen die Welt untergeht, würde ich heute doch ein Apfelbäumchen pflanzen." Luther konzentriert sich somit auf das Hier und Jetzt; die Freude am unmittelbaren Tun stand für ihn im Vordergrund. Alle Gedanken über eine Zukunft, die diese Freude zunichte machen könnten, klammerte er bewusst aus. Edith Eger (1980), eine jüdische Psychotherapeutin, die Auschwitz wie durch ein Wunder überlebte, berichtet, wie sie mit ihrer Schwester unbekleidet und kahlgeschoren vor der Gaskammer stand. In diesem Moment sei es ihr gelungen, eine Ausklammerung zu vollziehen, die sich sowohl auf alle Zukunftsaussichten wie auch die rationale Einschätzung der Realität bezog. Unter der Voraussetzung dieser Ausklammerung sei es ihr möglich gewesen, ihrer Schwester in einer emotional gelassenen Weise zu sagen: "Hat dir schon mal jemand gesagt, dass du wunderschöne blaue Augen hast?" In eben diesem Sinne verfuhr auch der Philosoph Diogenes, der in der Abendsonne saß, als Alexander der Große vor ihn trat, um ihn zu fragen, was er sich von ihm wünsche. Diogenes, ein Meister der Selbstgenügsamkeit; sagte einfach: "Tritt bitte einen Schritt zur Seite, damit ich mich weiter sonnen kann!" (zit. nach Elser 1992, 90).

Die eben angeführten Personen haben sich auf das buchstäblich Naheliegende, Überschaubare, unmittelbar Gegebene beschränkt. Sie sahen von all dem bewusst ab, was über dieses reale Gegebenheit hinausgeht. Was über diese Unmittelbarkeit hinausgeht, wurde ausgeklammert, also gedanklich nicht in Betracht gezogen.

## 6. Die Lösung liegt im nahe Liegenden

Jean de La Bruyère, Erzieher des französischen Thronfolgers, erklärte zum Ende des 17. Jahrhunderts: "Die Kinder kennen weder Vergangenheit noch Zukunft und – was uns Erwachsenen kaum passiert – sie genießen die Gegenwart." (zit. nach Titze/Patsch 2006, 54) Es entspricht also einer originär kindlichen Denkweise, wenn der Zeitraum des Vergangenen und Zukünftigen auf den gegenwärtigen Zeitpunkt reduziert wird. Daraus ergibt sich auch eine Reduktion von emotionaler Spannung ("Stress"). Das können wir uns bildlich am Beispiel eines Luftballons vorstellen, der umso mehr unter Spannung gerät, je stärker er aufgeblasen wird: Entsprechend verhält es sich mit einem Zeitraum, der durch einen großen Denkaufwand "aufgeblasen" wird.

Seit altersher haben große Denker den entspannten Weg der Reduktion genommen. Plutarch bemerkte: "Wer wenig braucht, wird nicht auf Vieles verzichten müssen!" George Bernard Shaw resümierte in seinen späten Jahren: "Ich habe gelernt, vom Leben nicht viel zu erwarten. Das ist das Geheimnis aller echten Heiterkeit und der Grund, warum ich immer angenehme Überraschungen statt trostloser Enttäuschungen erlebe." (zit. nach Titze/Patsch 2006, 55)

Höhen und Tiefen gehören zum menschlichen Leben dazu. Wer immer nur hoch hinaus will, kann Schicksalsschläge verständlicherweise viel schlechter verkraften als derjenige, der die „Niederungen des Lebens“ im Sinne des *Weniger-desselben*-Prinzips akzeptiert.

## 7. Der Abwärtsvergleich

In meiner beruflichen Praxis konnte ich durchgehend feststellen, dass gerade depressive Patienten, deren Leben gewöhnlich von chronischem Unglücklichsein geprägt ist, zu einem "Aufwärtsvergleich" neigen: Sie messen sich mit Personen, die sie im Vergleich zu sich selbst

in einer besseren Position sehen. Menschen hingegen, die sich in einer anderen, weniger guten Position befinden, werden für diesen Vergleich nicht herangezogen; sie werden ausgeklammert.

Von Interesse sind in diesem Zusammenhang die Studien des Psycho-Onkologen Peter Herschbach (2006), in die Tausende Krebspatienten eingebunden waren. Die Auswertung ergab, dass keine Korrelation zwischen der objektiven Schwere der Erkrankung und der Höhe der subjektiv eingeschätzten Lebensqualität besteht. "Abwärtsvergleiche" mit anderen Patienten, denen es offensichtlich noch schlechter ging, spielten in diesem Zusammenhang eine besondere Rolle: Sie stellten den Maßstab für die Bewertung der eigenen Lebensqualität.

Der Philosoph Demokrit (1986, 268) beschrieb schon vor langer Zeit die glücksbringende Dynamik des Abwärtsvergleichs:

"Man soll seinen Sinn auf das Mögliche richten und zufrieden sein mit dem, was man hat, ohne das, was Neid und Bewunderung erregt, sehr zu beachten und ständig in Gedanken dabei zu verweilen. Vielmehr muß man das Leben der Sichquälenden im Auge haben und sich durchaus vergegenwärtigen, was ihnen widerfährt, damit dir das, was du hast und was dir zur Verfügung steht, groß und beneidenswert erscheint und es dir nicht geschieht, daß du, weil du nach mehr begehrt, in eine unglückliche seelische Verfassung gerätst. Denn wer die Besitzenden und von den anderen Menschen Glückliche bewundert und in Gedanken jede Stunde bei Ihnen verweilt, wird gezwungen, ständig etwas Neues zu unternehmen [...] Deshalb soll man diesem nicht nachjagen und vielmehr guter Laune sich des anderen erfreuen, *indem man das eigene Leben mit dem Leben derjenigen vergleicht, denen es nicht so gut geht; und indem man sich vergegenwärtigt, was ihnen widerfährt, soll man sich glücklich preisen, dass es einem so viel besser geht als ihnen und daß man so viel besser lebt als sie.* Hältst du dich an diese Erkenntnis, so wirst du in entsprechend besserer Laune dein Leben führen und während deines Lebens nicht wenig Unheil vertreiben: Neid und Ehrgeiz und Feindschaft." (*Hervorhebungen von mir!*)

Die Reduktion der Optimierungsansprüche des *Mehr-desselben*-Motivs eröffnet mithin eine neuartige, realistische Sichtweise: Wir können das, was wir in unserem Leben tatsächlich erreicht haben, aus einem "tiefer liegenden Blickwinkel" betrachten. So kann ein beruhigendes Gefühl aufkommen, das in der Überzeugung zum Ausdruck kommt: "Ich bin gut genug, ich könnte noch viel schlechter sein!" Diese Überzeugung wirkt ermutigend; sie fördert jenen Optimismus, der uns an die lebendige Gewissheit originären Könnens heranführt.

## Literatur

A. Adler, Zwangsneurose. Intern.Ztschr. Individ. Psychol., 9, 1931, S. 2 - 16

Demokrit, Das Maß des Lebens. In: Die Vorsokratiker. (Auswahl der Fragmente, Übersetzung und Erläuterung von Jaap Mansfeld). Band 2. Stuttgart: Reclam 1986, S. 267 – 269

E. Eger, My use of Logotherapy with clients. The International Forum of Logotherapy, 4, 1980, S. 94 – 100

A. Ellis, Die rational-emotive Therapie. Das innere Selbstgespräch bei seelischen Problemen und seine Veränderung. München: Pfeiffer 1977

- M. Elser (Hg.), Enzyklopädie der Philosophie. Augsburg: Weltbild Verlag 1992
- P. Herschfeld, Psycho-Onkologie – Zwischen psychiatrischer Klassifikation und krankheitsspezifischer Belastung. In: P. Herschbach, P. Heußner, A. Sellschopp (Hg.): Psycho-Onkologie. Perspektiven heute. Lengerich: Pabst 2006
- O. James, Britain on the coach. London: Arrow Books 1998
- G. Klaus/M. Buhr (Hg.), Philosophisches Wörterbuch. Leipzig: VEB Verlag Enzyklopädie 1972
- M. Linden, Posttraumatische Verbitterungsstörung als Folge gesellschaftlichen Umbruchs. Fortschritt und Fortbildung in der Medizin, 27, 2003, S. 77 - 81
- M. E. P. Seligman, Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben. München: Ehrenwirth 2003
- R. Sennett, Der flexible Mensch. Berlin: Siedler 2000
- M. Titze, Lebensziel und Lebensstil. München: Pfeiffer 1979
- M. Titze, Der "psychosomatische Teufelskreis": Das Wesen der Emotionen und Symptome im Lichte der individualpsychologischen Betrachtungsweise. Ztschr. Individ. Psychol, 5, 1980, S. 149 – 162.
- M. Titze, Aktive Steuerung von Übertragung und Gegenübertragung bei tiefenpsychologisch fundierter Kurzpsychotherapie. Psychotherapie Forum, 3, 1995, S. 61 – 68
- M. Titze, Die heilende Kraft des Lachens. München: Kösel 2004 (5. Aufl.)
- M. Titze/C.T. Eschenröder, Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen. Frankfurt/M.: Fischer 2003 (4. Aufl.)
- M. Titze/I. Patsch, Die Humor-Strategie. München: Kösel 2006 (2. Aufl.)
- P. Watzlawick/ J. H. Weakland/R. Fisch, Lösungen Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels. Bern-Stuttgart-Wien: Huber 1974.
- R. Winterswyl, Das Glück. Eine Spurensuche. München: Beck 1995

### **Autor**

Michael Titze, Dr. rer. soc., Dipl. Psych., geb. 24. 12. 1947, ist Individualpsychologischer Psychotherapeut. Er ist Autor zahlreicher Lehrbücher zur Individualpsychologie Alfred Adlers. Seit 15 Jahren befasst er sich zudem mit der therapeutischen Bedeutung des Humors. Auch dazu zahlreiche Veröffentlichungen. ([www.michael-titze.de](http://www.michael-titze.de))

### **Korrespondenzadresse:**

Dr. Michael Titze,  
Hattingerweg 5a  
D-78532 Tuttlingen

## **Individualpsychologische Beraterin AFI Individualpsychologischer Berater AFI**

### **Ein Beruf mit Zukunft**

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Akademie für Individualpsychologie GmbH  
Dorfstrasse 111  
CH-8424 Embrach  
+41 (0) 44 865 05 20

[www.akademiefuerindividualpsychologie.ch](http://www.akademiefuerindividualpsychologie.ch)



**EIN BERUF MIT ZUKUNFT**

**Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung zur/zum**

- Individualpsychologischen Beraterin AFI
- Individualpsychologischen Berater AFI

Infos bei:  
[www.akademie-ip.ch](http://www.akademie-ip.ch)  
Tel. +41 (0) 44 865 05 20