



Sechs Thesen zur Psychodynamik der Unbehaustheit

- Ein Nest im Netz und ein Raum im Schaum -

Klaus Eidenschink

Ausgangslage

Die Entwicklung der modernen Kommunikationsgeräte, die Vernetzung durch soziale Medien und die weitere Digitalisierung des Alltags erfordern, dass in Zukunft Menschen andere und ausgeprägtere psychologische Fähigkeiten brauchen. Es ist mehr als unwahrscheinlich, dass die Menschen der kommenden Welt gewachsen sein werden, wenn es ihnen nicht gelingt, einen Kompetenzsprung zu machen, wie man sein Wohlbefinden reguliert. So weit ist das bekannt.

Aber - *was* muss sich ändern oder verstärken, damit Menschen mit den selbstgeschaffenen Möglichkeiten glücklich werden können?

Hierzu sechs Thesen, die sich auf die in unserer Metatheorie genauer beschriebenen sechs seelischen Grundbedürfnisse beziehen (mehr dazu [hier](#)):

These 1: Das Nähe-Bedürfnis wird riskanter

- ▶ Herausforderung: Es gibt immer weniger Zeiten und Möglichkeiten anderen unmittelbar und dauerhaft nah zu sein: Am Arbeitsplatz, im Freundeskreis, in Beziehungen!
- ▶ Folge: Vertrauen und Hingabe zu leben wird zunehmend riskanter, da man nie so genau weiß, wie lange Zeit man miteinander haben wird und wie viel Intensität erreichbar ist.
- ▶ Psychische Lösung: Risiko-, Enttäuschungs- und Abschiedskompetenz werden essentiell, da sonst die Beziehungen oberflächlich bleiben oder die Trennungen zu schmerzhaft werden.

These 2: Das Distanzbedürfnis wird verdächtig und verliert seine Wohnorte

- ▶ Herausforderung: Distanz wird im sozialen Kontext als Intransparenz angesehen und droht daher verdächtig zu werden („Warum warst Du nicht online?“: siehe etwa den Roman „The Circle“ von D. Egger). Gleichzeitig wird Distanz (= Reizarmut) durch die Möglichkeiten der Virtual Reality stark erschwert werden. Es wird immer leichter nie wirklich allein zu sein.
- ▶ Folge: Es erfolgt eine Spaltung in die öffentliche Person und Intimitäts-Nischen. Es wächst die Angst ständig etwas zu versäumen. Es verschwinden reiz-lose Zeiten.
- ▶ Psychische Lösung: Es braucht die Kompetenz auf konsumative Reize aktiv zu verzichten (also das, was zu allen Zeiten in Klöstern geschult wurde) und es braucht die Fähigkeit stabil mehrere Repräsentationen seiner selbst zu leben (öffentliche und private Persönlichkeitsbereiche). Die Menschen werden schillernder sein müssen.

These 3: Das Freiheitsbedürfnis endet in Überforderung

- ▶ Herausforderung: Die Möglichkeiten, etwas zu tun, explodieren und damit explodieren die Entscheidungsbedarfe.



Metatheorie der Veränderung

- ▶ Folge: Zahlen und Fakten helfen als rationale Basis für Entscheidungen immer weniger, so dass man nie weiß, ob man richtig wählt und das Richtige tut. Der menschliche Esel findet sich nur noch zwischen Heuhaufen wieder und droht dort sich dort zu überfordern.
- ▶ psychische Lösung: Fehlerliebe, Lust am Neuanfang und Versäumnisfreude werden selbstverständlich. Wahrnehmung von feinen seelischen Regungen wird unabdingbar, um zwischen starken Außenreizen innen noch genau zu spüren, was man (wirklich!) will.

These 4: Das Sicherheitsbedürfnis wird im Außen nicht mehr lebbar

- ▶ Herausforderung: Verlust von Stabilität und Erfahrungswissen wird zum Normalzustand, weil die Zukunft immer anders ist als die Gegenwart.
- ▶ Folge: Inkompetenzgefühle, ständiger Neuanfang und Fehler machen werden zum psychischen Alltag.
- ▶ Lösung: Sicherheit im Umgang mit Unsicherheit wird lebensnotwendig. Vielleicht das Wichtigste von allem.

These 5: Das Einzigartigkeitsbedürfnis führt in die Selbstabwertung

- ▶ Herausforderung: Der ständige Vergleich mit dem Leben anderer und deren Selbstdarstellung von Ereignissen („Selfies!“) bestimmt den Tag .
- ▶ Folge: Das Leben bietet andauernd die „Möglichkeit“, dass man zu der Einschätzung kommt, man würde im Vergleich zu anderen ein eher langweiliges oder nachrangiges Leben führen.
- ▶ Lösung: Der Wahrnehmungsfokus liegt auf der Intensität des inneren Erlebens, nicht auf der Ansammlung äußerer „Erlebnisse“. Der Selbstwert gründet nicht in dem, was man tut, sondern in dem, was man ist.

These 6: Das Zugehörigkeitsbedürfnis führt zu Loyalitätskonflikten

- ▶ Herausforderung: Die meisten Menschen gehören vielen Gruppen gleichzeitig an. So werden Loyalitäts-, Kränkungs- und Priorisierungskonflikte unausweichlich.
- ▶ Folge: Der Versuch, allen gerecht zu werden, scheitert und man bleibt sich und anderen kontinuierlich etwas schuldig.
- ▶ Lösung: Es braucht die Fähigkeit mit Schuldgefühlen gut umzugehen genauso wie Konfliktkompetenz im Aushandeln von Interessen als auch die Bereitschaft andere Menschen nicht als „Bedürfnisbefriediger“ für sich selbst anzusehen.

Fazit

Die Menschen müssen - metaphorisch gesprochen - die Fähigkeit entwickeln, in Netzen ihr Nest zu bauen und ihren Raum im sozialen Schaum finden. Die Zeiten fester Gemäuer und Gebäude, die Zeiten stabiler Gruppen von Gleichartigen, die Zeiten von Vertrautheit mit einer bekannten Welt ohne große Überraschungen neigen sich dem Ende zu. Das führt zu einem großen Bedarf an der Fähigkeit loszulassen, an der Kompetenz Sicherheit im Wechsel zu erleben und an Möglichkeiten den Reichtum des *Innenlebens* auszukosten. Dies fällt Menschen nicht einfach zu, sondern das sind hochentwickelte Kulturfähigkeiten, die systematisch im Bildungssystem verankert werden müssen.