

Unruhig ist meine Seele, bis sie Ruhe findet in dir

Theologische und soziologische Aspekte der Hyperaktivität unserer Zeit
Riehener Seminar Okt. 06, Felix Studer, TDS Aarau

Zu meiner Schulzeit kursierte der bescheidene Witz:

Eine Krankenschwester fragt die andere: „Warum finde ich den Patienten Müller nie in seinem Zimmer?“ Sie bekommt zur Antwort: „Ach, das ist doch der mit der Wanderniere...!“

Heute fragen wir uns: „Warum ist unsere Generation nie zu Hause, warum ist sie so ruhelos und hyperaktiv?“ „Ach, das ist doch die mit der Wanderseele...!“ Ist die Seele auf Wanderschaft, muss das Haus anders beseelt werden. 60-90 Programme stehen dafür zur Verfügung, je nach Satellitenschüssel.

Ist keine Seele zu Hause, wenn die Kinder heimkommen, so haben sie doch wenigstens ihre Playstation, ihren i-pod, ihren chatroom.

Kinder und Erwachsene schicken ihre Seele auf Wanderschaft, unter anderem in die virtuelle Realität. Warum auch nicht? Aber auch Wanderseelen brauchen ein Zuhause.

Unsere Generation ist ruhelos. Kinder erleben ruhelose Eltern. Soviel nehme ich vorweg: Ich bin davon überzeugt, dass die Anamnese von ADHD nicht nur vom Individuum her zu klären ist.

Schafft das gesellschaftliche Umfeld Voraussetzungen für Ruhelosigkeit? Sind ADHD-Kinder ein *Symptom* unserer Zeit? Oder fallen sie im Gegenteil immer mehr auf, weil sie *nicht kompatibel* sind mit unserer Zeit? Gab es sie schon immer, aber eine ruhigere Gesellschaft bot ihnen klarere Strukturen, ein besseres Gegengewicht zur Ruhelosigkeit? Wo liegen die tiefsten Ursachen für die Ruhelosigkeit?

In sechs Schritten nähern wir uns der unruhigen Seele:

1. Angstkugeln und Tachonadeln
2. Seele in der Kehle
3. Das Innerste der Pyramide
4. Bitte nicht ohne Filter
5. Intensität als Identität
6. Sehnsucht

1. Angstkugeln und Tachonadeln

Wo liegt denn das soziologische Manko? Was vermag unsere Zeit nicht oder zu wenig zu bieten? Ich verweise hier nicht auf Statistiken.

Trotzdem weise ich hin auf die vor 3 Wochen erschienene 15. Shell-Jugendstudie. Wer aktuellste soziologische Statistiken sucht, hier sind sie: Von der Religiosität Jugendlicher bis zu den unsicheren Berufsperspektiven.

Wir wenden uns hier aber der Gegenwartsliteratur, der Belletristik, zu. Diese bietet uns ein präzises Gemälde der gesellschaftlichen Befindlichkeit. Zwei Ausschnitte lasse ich kurz aufleuchten:

Die aus Riehen kommende Schweizer Erfolgsautorin Zoe Jenny beschreibt in ihrem

Erstlingsroman „Das Blütenstaubzimmer“ das Lebensgefühl ihrer Protagonistin als Tochter einer auseinander gefallenen 68er Familie: Rea, die Kollegin, mit der sie nach Milwaukee verreisen wollte, meldet sich nicht mehr.

Zitat S.109:

„Die Wörter Rea und Milwaukee schrumpfen zu kleinen harten Angstkugeln. Ich bin voll mit diesen Kugeln, die mich von innen ausbeulen und verformen, so dass ich in alle Richtungen auseinander zu brechen drohe. Jede einzelne dieser Kugeln ist ein selbständig funktionierender Organismus. Sie bekriegen sich gegenseitig, denn jede will mich ganz.“
Jede verletzte Beziehung, jeder Name wird zu einer Angstkugel.

Die Berlinerin Judith Hermann, gemäss Marcel Reich-Ranicki der neue Stern am deutschen Literatur-Himmel, zieht die Leserinnen und Leser in „Nichts als Gespenster“ hinein in ein Tauchbad gesellschaftlicher Befindlichkeit. Sprachlich gekonnt nimmt die Autorin uns mit in unstete Beziehungen, in denen Beliebigkeit, Gleichgültigkeit und Abstumpfung als Kehrseite der Fun-Kultur aufleuchten.

„Ich dachte, über irgendwas sollten wir sprechen, es ist noch nicht spät, wir können noch nicht schlafen gehen, wir müssen noch ein wenig so beieinander sitzen. Und eigentlich war es mir auch egal, ich war dankbar dafür, dass es mir egal war.“

Ich dachte daran, wie bang und zittrig ich hier sitzen würde, wenn ich ihn noch lieben, wenn ich mich ihm zeigen wollen würde, mich nach ihm sehnte, ich sehnte mich nicht nach ihm. [...] Ich wusste nicht, was ich jetzt machen sollte[...], mit mir, mit Johannes, mit allem. Ich wusste nicht, ob das traurig war oder nicht traurig oder gar nichts.“ . Zitat S.174 + 191

Was analysieren oder beschreiben die Autorinnen?

Eine Leere, die gefüllt werden will, ein Vakuum, das von Angst gefüllt wird, ausgereizte, abgestorbene Gefühle, die Bedürftigkeit des Menschen.

Ich lege den genannten Autorinnen keine Antworten in den Mund. Sie zeigen aber auf: Da ist **Angst, da ist Beliebigkeit.**

Ich spinne den Faden weiter:

Der seelisch bedürftige Mensch als Kehrseite der materiell gesättigten Gesellschaft

Der rastlose Mensch als Kehrseite der mobilen Gesellschaft

Der ungehörte Mensch als Kehrseite der Handy-Kommunikationsgesellschaft

Bedürftig trotz Überfluss

Rastlos trotz Mobilität

Ungehört trotz Erreichbarkeit

Oder in umgekehrter Kausalität formuliert:

Sich an Überfluss klammernd, weil so bedürftig?

Mobilitätsverfallen, weil so rastlos?

Permanente Kommunikation aus Angst vor dem Alleinsein?

Sind ADHD-Betroffene, die ihre Gefühle ungefiltert äussern, in all dem ein Produkt dieser Gesellschaft, oder schlicht Indikatoren, Sensoren, *Tachonadeln* einer schnellen, hochtourigen Gesellschaft?

Wird an ihnen sichtbar, was andere **noch** überspielen können?

2. Seele in der Kehle

Unruhig ist meine Seele bis sie Ruhe findet in dir... So lautet der Titel, der mir als Thema für mein Referat gestellt wurde. Das tönt nach einem Bibelzitat, ist aber keines. In den *Confessiones* des Kirchenvaters Augustinus finden wir den Satz:

Du hast uns zu dir hin erschaffen, o Herr, und unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet, o Gott, in dir.

Das ist die Quelle, im ursprünglichen Zitat heisst es also **Herz und nicht Seele**. Da ein Psychiater mir den Titel „Unruhig ist meine **Seele**“ gestellt hat, verstehe ich die kleine Veränderung gut, denn Psychiater sind bekanntlich Seelenklempner und nicht Herzspezialisten. Spass beiseite. Augustinus formulierte in Anlehnung an Psalm 42, 6; und dort finden wir sie, die unruhige Seele:

Was bist du so gebeugt, meine Seele, und so unruhig in mir? Harre auf Gott, denn ich werde ihm noch danken, ihm, meinem Helfer und meinem Gott.

Im hebräischen Denken werden die verschiedenen Begriffe wie Leib, Seele, Herz nicht gebraucht, um die verschiedenen Aspekte des Menschen **unterscheiden** zu können, sondern sie werden verwendet, um den einen Menschen von verschiedenen Seiten her zu beleuchten.

Wir finden im Alten Testament nicht ein Menschenbild, das den Menschen systematisch in verschiedene Teilbereiche zerlegt, (das war hingegen eine Spezialität der griechischen Philosophen und der christlichen Scholastiker), sondern ein Menschenbild, das immer von der *Einheit* des Menschen ausgeht. Diese Einheit wird auch in der modernen Emotionsforschung postuliert: Als das eigentliche Organ von Gefühlen erscheint der ganze Körper. In Psalmversen kommt diese Einheit im typischen Parallelismus zum Ausdruck: **Eine** Aussage wird in **zwei** Variationen gestaltet:

63,2 O Gott, du bist mein Gott, dich suche ich; **meine Seele dürstet** nach dir, **mein Leib schmachtet** nach dir, wie dürres, lechzendes Land ohne Wasser.

Die Seele heisst im Hebräischen *näfäsch*. Und darin liegt der Schlüssel zum Verständnis: Näfäsch ist ursprünglich:

Die Kehle, der Rachen, der Schlund, der Ort des Atemholens, der Ort, wo Durst gestillt wird, wo der Mensch seine ersten Bedürfnisse befriedigt bekommt (denken wir an Freuds orale Phase), aber auch der Sitz der Begierde und der unstillbaren Bedürftigkeit.

Die unruhige Seele, das umfasst das körperliche Verlangen nach Nahrung, nach geschlechtlicher Befriedigung, nach Frieden, Ruhe, Sicherheit, auch nach Gott.

Näfäsch ist auch Hals, Nacken: Bedroht durch das Schwert oder den Fuss des Feindes, ein Ausdruck für die menschliche Bedürftigkeit **und** Verletzlichkeit. In Psalm 69,2 lesen wir: „Hilf mir, o Gott, denn die Wasser gehen mir bis an die Seele.“ Wir meinen das Gleiche, wenn wir sagen: Das Wasser steht mir bis zum Hals.

Auch „Herz“, *leb*, meint den ganzen Menschen, aber im Hinblick auf einen andern Aspekt des Menschseins, auf die Entscheidungskraft, das Herz ist das Organ des Entscheidens und des Wollens, des Willens, der Vernunft. Maria bewegte es in ihrem Herzen, oder wir sagen on apprend par coeur, you learn by heart. So erstaunt es nicht, dass beim **Denker** Augustin das **Herz** unruhig ist und bei Gott zur Ruhe findet.

Und es erstaunt auch nicht, dass es **uns** heute mehr um den Aspekt der **Seele** geht.

Wir fragen:

Wie kann die unruhige Seele Ruhe finden?

Wenn die Stillung der Bedürfnisse des Ich zum obersten Ziel erhoben wird, dann ist die Wurzel der Unruhe gelegt. Noch schärfer formuliert: Wenn die Befriedigung aller Bedürfnisse des Kindes zum Ziel der Erziehung erhoben wird, dann ist die Wurzel der Unruhe gelegt.

Daraus wächst der Baum der gesellschaftlichen Hyperaktivität, des nichts verpassen Wollens.

Die Angst etwas zu verpassen, die Angst, zu kurz zu kommen, ist kennzeichnend für eine Gesellschaft des Überflusses. Je mehr Angebote, desto grösser die Gefahr, das lohnendste, coolste, krassste Angebot zu verpassen.

Gegenthese: Wo das Ruhen in Gott, das Vertrauen auf Christus als Wurzel gelegt ist, fällt die Angst weg, zu kurz zu kommen.

Wohlverstanden:

Zuerst müssen Kinder als Säuglinge die Erfahrung machen, dass ihre Bedürfnisse gestillt werden.

Erst dann können sie zur Ruhe kommen und auch warten oder gar verzichten lernen.

Nehmen wir Psychologie-Unterricht beim Psalmschreiber:

„Fürwahr, ich habe meine Seele gestillt und beruhigt. Wie ein Entwöhnter bei seiner Mutter, wie ein Entwöhnter ist stille in mir meine Seele.“ (Psalm 131, 2)

3. Das Innerste der Pyramide

Und wenn die Seele eben nicht still ist? Was sind es denn für Bedürfnisse, die uns antreiben und umtreiben...?

Die Maslow-Bedürfnispyramide dürfte den meisten bekannt sein. (von unten nach oben!)

Transzendenz: (Geistliche, spirituelle Bedürfnisse)

Selbstverwirklichung (das eigene Potential ausschöpfen)

Ästhetische Bedürfnisse (Ordnung, Schönheit, Kunst)

Kognitive Bedürfnisse (Wissen, Verstehen)

Selbstwert (etwas wert sein, Anerkennung erhalten)

Bindung (Zugehörigkeit, Verbindung, lieben, geliebt werden)

Sicherheit (Behaglichkeit, Ruhe, Freiheit von Angst)

Biologische Bedürfnisse (Nahrung, Wasser, Sauerstoff, Ruhe, Sexualität, Entspannung)

Bei dem Ansatz von Abraham Maslow steht hinter dem Wunsch der Bedürfnisbefriedigung die Idee, der Mensch strebe von sich aus zum Guten, vom primitivsten Bedürfnis hin zum humansten Bedürfnis. Dann wäre die Befriedigung der jeweils tieferen Bedürfnisse nötig, um motiviert zu werden, jeweils zur nächsthöheren, „besseren“, Stufe zu gelangen.

Und die höchste Stufe ist dann die Transzendenz und Spiritualität.

Nach Maslow entstehen pathologische Formen, wenn Bedürfnisse auf jeglichem Niveau frustriert werden. Selbstverwirklichung gilt als höchstes Ziel, nur noch übertroffen von der Transzendenz. Dahinter steht das humanistische Menschenbild des Menschen, dessen innerster Antrieb hin zum Guten strebt.

Ich habe Anfragen an das Maslow zu Grunde liegende Menschenbild: Nicht die Tatsache der menschlichen Bedürftigkeit stelle ich in Frage, auch nicht dass der Hunger gestillt sein muss, bevor man sich **für Picasso** interessiert. Der Mensch **ist** bedürftig. Er braucht Nahrung, Sicherheit, Bindung, Selbstwert..., keine Frage. Aber ich hinterfrage die Annahme, dass der Mensch zum erfüllten Leben findet, indem er zum Edlen strebt, zum Gipfel der Pyramide, mit der Transzendenz als Krönung.

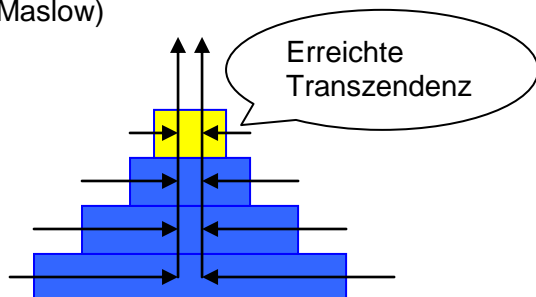
Gestillte Bedürfnisse schaffen neue Bedürfnisse, auch neue Grundbedürfnisse.

Und wenn die möglichst umfassende Befriedigung aller Bedürfnisse als Lebensziel gilt, dann bleibt die Seele unruhig, wird sie immer unruhiger.

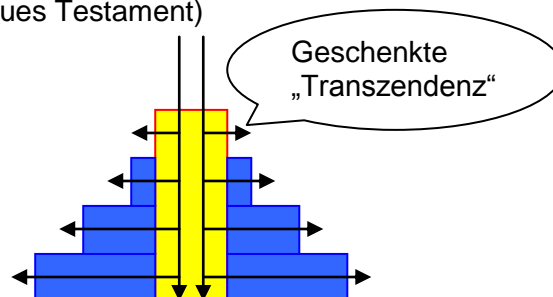
Ich stelle in Frage, dass Bedürfnisbefriedigung ab dem 2.-3. Lebensjahr normativen Zielcharakter habe. Hat Bedürfnisbefriedigung Zielcharakter, so lautet das Ziel „der rundum befriedigte Mensch“, dies ist eine Zielverfehlung.

Auch das Erreichen von Transzendenz kann **nicht** das Ziel sein.

Von aussen zu stillende Bedürfnisse
(Maslow)



Von innen gestillte Bedürfnisse
(Neues Testament)



Karl Barth hat Luthers „sola gratia“ konsequent weitergeführt und dabei den Gegensatz von Religion und christlicher Erlösung propagiert. Religiosität, links im Bild, ist menschliche Leistung, menschliche Suche, menschliche Bewegung auf Gott hin, letztlich menschliche Projektion. Von diesem Denken her ist bei Maslow verständlich: Transzendenz als höchste Stufe einer Entwicklung, einer Hierarchie.

Im Neuen Testament ist Erlösung, hier auf der rechten Grafik, hingegen eine Bewegung von Gott zum Menschen, Gottes Offenbarung, hat somit nichts zu tun mit menschlicher Bewegung hin zu Gott. Gott hat sich radikal auf den Menschen zu bewegt. Transzendenz ist nicht die Sahnehaube, sondern die Grundlage: allerdings nicht in Form von Religiosität, sondern in Form von Erlösung.

Erlösung betrifft **jedes** Bedürfnis auf **jeder** Stufe der Bedürftigkeit. Der erlöste Mensch erfährt, wie Bedürfnisse von **Gott** her zuinnerst gestillt werden.

Ziel ist nicht der **rundum** befriedigte Mensch, sondern der **zuinnerst** befriedigte Mensch. Dieser innere Friede ist geschenkter Friede. Er kann weder erreicht noch erkämpft werden. Der Säugling kann diesen Frieden existentiell erfahren, wenn all seine Bedürfnisse gestillt werden, ohne, dass er dafür kämpfen muss. Später beginnt das Kind zu kämpfen, es ist nötig, dass es autonomer wird, das gehört zum Überlebenskampf und zur Natur unserer Welt.

Doch dieses Kind, dieser Jugendliche, dieser Erwachsene kann neu erfahren:

„Ich bin geliebt“ trotz meines Trotzes und trotz meines Kämpfens, diese Grundüberzeugung kann zur tragenden Mitte des ganzen Lebens werden.

*„Kommt her zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, so will ich euch Ruhe geben...“
(Matth. 11, 28)*

Das Gestilltsein, das Versorgtsein wird zur Grundlage für eine neue Existenz und für ein neues Denken: Das Wir-Denken. Wenn ich selbst versorgt werde, dann kann ich mich ja andern zuwenden. Dann strahle ich Ruhe aus.

Das ist Juvenal. Ein blinder Mann in einem Slum in Peru. Ich kenne ihn persönlich seit 23 Jahren, zuletzt habe ich ihn vor 2 Jahren besucht. Er lebt in Armut, unfreiwillig. Viele seiner Bedürfnisse wurden und werden kaum gestillt. Aber er lebt in Transzendenz, mit grossem Gottvertrauen, setzt sich im Rahmen seiner Möglichkeiten ein für andere. Von Juvenal geht eine unglaubliche Ruhe und Zufriedenheit aus. Er ist mir ein Vorbild.

Erik H. Erikson, neben Piaget **der** Doyen der Entwicklungspsychologie, schreibt in „Identität und Lebenszyklus“:

„Wer (...) behauptet, religiös zu sein, muss aus seiner Religion einen Glauben ableiten können, den er dem Kleinkind in Form des Urvertrauens weitergeben kann“ (S.75).

Vertrauende Eltern können vermitteln: Ich bin ganz und gar angenommen mit all meinen Begrenzungen.

Ich komme an Grenzen, aber das stellt meinen Wert als Vater oder Mutter nicht in Frage. Du, mein Kind, kommst an Grenzen, aber das stellt unsere Beziehung nicht in Frage. Im Hintergrund steht bei diesen Eltern die Grundüberzeugung:

„Mein Geliebtsein durch Gott ist nicht in Frage gestellt durch mein Versagen oder mein Unvermögen in der Erziehung meiner Kinder.“ Also werden die Kinder nicht zum Sündenbock für die Verunsicherung und die Selbstzweifel der Eltern. Das ist besonders wichtig bei Eltern von ADHD-Kindern, denn die kommen besonders oft an ihre Grenzen.

Der Wert der Eltern liegt nicht in ihren Erziehungserfolgen, sondern darin, von Gott angenommen zu sein und Würde zu erhalten.

Der Wert des erwachsenen Zappelphilipps liegt nicht in seiner Leistungsfähigkeit gegenüber der Gesellschaft, sondern darin, von Gott angenommen zu sein und Würde zu erhalten. Oder wie Christus es im Bild des Weinstocks ausdrückt:

„Ich bin der Weinstock, ihr seid die Schosse: Wer in mir bleibt und ich in ihm, der trägt viel Frucht, denn ohne mich könnt ihr nichts tun“ (Joh. 15, 5). Bleiben als Gegenpol zu Hypern. Zur Ruhe kommen als Gegenpol zum Ausgelaugt werden. Werden Eltern von der Kraft des Weinstocks versorgt, dann finden sie zum JA zu den Einschränkungen ihrer eigenen Möglichkeiten. Elternsein darf bedeuten, dass ich meine Bedürfnisse zurückstellen muss. Zwischendurch brauchen Eltern Zeit für sich, unbedingt. Aber ihre Bedürfnisse können nicht alle befriedigt werden. Das steht auch nicht an erster Stelle. Diese Einstellung befähigt Eltern, auch mit den Kindern zu trainieren: Ich kann nicht alles haben. Ich muss nicht alles haben.

Nicht am gleichen Nachmittag zwei Geburtstagspartys und danach noch ins Fussballtraining. Ich kann mich entscheiden. Ich muss mich entscheiden. Das bedeutet weniger Stress für chauffierende Mütter, weniger Stress für Kinder, die alle Angebote gleichzeitig wahrnehmen wollen.

4. Bitte nicht ohne Filter

Ich komme damit zu einer mir zentralen Folgerung:

Eltern tragen die grosse Verantwortung, Ruhe ins eigene Leben und ins Leben ihrer Kinder zu bringen. Dazu müssen sie lernen, eine Filterfunktion zu erfüllen.

Ich beziehe mich auf ein klassisches Flussdiagramm des Lernprozesses.



Eine Flut von Eindrücken stürmt auf die Kinder ein. Diese Eindrücke müssen ständig nach Wichtigkeit sortiert werden, alles Unwichtige muss ausgeschieden werden (nicht gemerkt, übersehen...). Oder die Eindrücke müssen eingeordnet, vernetzt werden. Dabei werden nicht nur Kinder und nicht nur ADHD-Betroffene überfordert.

Schnelle Schnitte bei Video-Clips stellen symbolhaft den Anspruch dar, der sich bei der Reizverarbeitung täglich stellt. Wie sollen all diese Bilder verarbeitet werden? Wir alle sind einer Flut von Eindrücken ausgesetzt. An diesem Punkt frage ich die Mediziner:

Wird mehr Dopamin gebraucht, kommen die Neurotransmitter nicht mehr nach, sitzen die Synapsen auf dem Trockenen?

Wie ich das meine?

Eine Erklärungsthese für ADHD hat mir bis jetzt eingeleuchtet: Die des Dopamin-Mangels oder des zu schnellen Abbaus von Dopamin im menschlichen Körper. Beim Fehlen des Neurotransmitters Dopamin können nicht genügend Verbindungen hergestellt werden zwischen den Nervenzellen im Gehirn, die Synapsen können nicht schnell genug Signale senden und empfangen.

Körpereigenes Dopamin wird ausgeschüttet in Stresssituationen, oder wenn Neues zu bewältigen ist, wenn etwas läuft. Deshalb reagiert der Körper mit Hyperaktivität auf Dopaminmangel, um die körpereigene Produktion von Dopamin anzuregen.

Von diesem – wohl stark vereinfachten - Erklärungsansatz her wird auch die Wirksamkeit von Ritalin für mich als medizinischen Laien nachvollziehbar: Ritalin fördert die Synapsen-Aktivität. Also braucht der Körper nicht mehr so viele externe und hausgemachte Impulse, um damit *selbst* die körpereigene Dopamin-Produktion anzuregen. Damit sage ich nichts aus über den Sinn der Ritalin-Abgabe. Das überlasse ich den Fachleuten.

Auch wenn der skizzierte Ansatz unvollständig, einseitig oder umstritten sein sollte: Die Familie, die Lehrer, alle Bezugspersonen können mitwirken an der Verbesserung der Lebensqualität der ADHD-Betroffenen und nicht nur der ADHD-Betroffenen: Wir haben eine **Filter-Verantwortung** wahrzunehmen. Die sensorischen Filter überlaufen. Kinder, Jugendliche, auch Erwachsene werden überfordert durch die Informationsflut. *Die Synapsen japsen.*

Welche Bilder füllen die Seelen unserer Kinder? Was lagert sich ab im Unterbewussten, welche Bilder werden in Panik- und Angstsituationen aus dem Unterbewussten abgerufen? Der gute Hirte oder Zombies und Werwölfe? Grüne Weiden oder Angstkugeln?

Wir als Eltern haben uns entschlossen, weder Kabelanschluss noch Satellitenschüssel zu installieren. So empfangen wir über eine mickrige Zimmerantenne SF1 und SF2, zum täglichen Ärger meist nicht besonders scharf, aber für Nachrichten, Sportsendungen und einige Filme reicht es knapp. Es geht uns um die Filter-Verantwortung. Ein geschätzter Pfarrer sagte mir einmal: Was nützt es, jeden Morgen vorne rum um den Schutz für die Kinder zu beten, wenn wir durch Kabel oder Satellitenschüssel hinten rum selbst allen Schmutz ins Wohnzimmer holen? Klar, reicht der Fernseh-Filter nicht aus. Klar, geht es nicht nur ums Abschirmen, sondern mehr noch um den verantwortlichen Umgang mit Fernsehen, Internet, Videos etc. Das braucht vor allem viel Begleitung und Gespräche, viel Präsenz der Eltern. Sie können durch ihre Gegenwart den Kindern kommunizieren:

Ich habe meine Seele an dich gehängt, du bist mir wichtig. Mir liegt etwas daran, dass du deine Seele nicht dauernd elektronisch auf die Wanderschaft schickst.

Auch Wanderseelen brauchen ein Zuhause.

Es ist unpopulär, den Fernseher zu limitieren, nachzufragen, welche Videos bei den Kollegen konsumiert werden. Es ist mühsam, es setzt viele Gespräche und auch ein lange gewachsenes Vertrauensverhältnis voraus, es provoziert viele Konflikte. Und trotzdem: Es ist unbedingt nötig.

Eltern tragen die Filter-Verantwortung für ihr eigenes Leben und für das Leben ihrer Kinder.

Auch für die Seelen von uns Erwachsenen ist die Wort- und Bildinflation schädlich. Diffuse Ängste, Erschöpfungszustände sind Alarmzeichen überschwemmter Seelen. Wohl scheint es eine Art Mikro-Evolution zu geben, eine Anpassung des Gehirns an die Info-Flut, an den Reiz-Tsunami, wohl scheint die junge Generation neben kräftigeren SMS-Daumen auch über hochvernetzte Hirnregionen zu verfügen, die es erlauben, mehrere Infos gleichzeitig nebeneinander zu verarbeiten. Aber wir kennen es vom PC her:

Je vernetzter gegen aussen, je mehr gleichzeitig offene Fenster, desto störungsanfälliger. Virenschutz und Firewall gelten als Selbstverständlichkeit. Das Nebeneinander gleichzeitig offener Fenster kann zum Lebensstil werden. Wir verlieren die Relationen, die Verbindungen zwischen den Bereichen, die Verbindlichkeit.

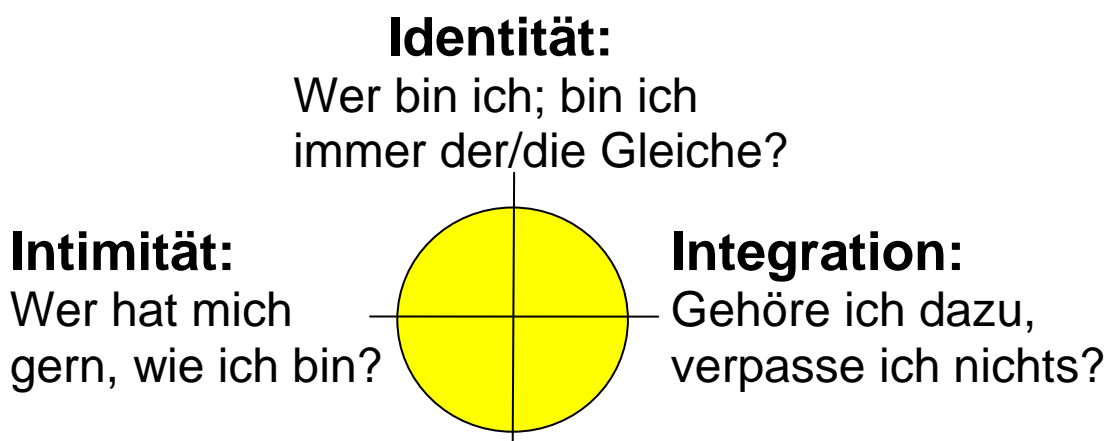
Übernehmen wir die Verantwortung für den Virenschutz für unsere junge Generation? Aktivieren wir da auch einen Firewall? Eltern sind gefordert, ihre Kraft, ihre Zeit. Nur Eltern, die sich selbst nicht in der Hyperaktivität, auch nicht in der christlichen Gemeinde-Hyperaktivität verlieren, haben die Kraft, Virenschutz und Firewall zu sein für ihre Kinder. Ihre Aufgabe ist die Schutzfunktion des Hirten: Im bekannten Psalm 23 steht:

Du erquickst meine Seele; wörtlich: du hast gemacht, dass meine Seele zu mir zurückgekehrt ist. (Psalm 23,3) naf'schi j'schowew

5. Intensität als Identität

Um die Jugendlichen zu begleiten, um sie zu schützen, sollten uns die Spannungspole bewusst sein, zwischen denen sie stehen:

Spannungspole von Jugendlichen
Zwischen Identität und Intensität, zwischen Intimität und Integration.



Intensität: Erlebe ich wirklich das ultimative Feeling?

Ich gehe nur knapp ein auf die Achse Intimität – Integration. Es geht um das Spannungsfeld, gleichzeitig anders als alle andern zu sein, als Individuum angenommen zu sein, **und** gleich wie alle andern zu sein, der Normalität zu entsprechen, nicht als aussergewöhnlich aufzufallen. Das ist der Balanceakt der Pubertät. Darin brauchen Jugendliche ständig Feedbacks: Du bist wirklich einmalig, darum passt du so gut zu uns.

Jetzt kommen wir zum Identitätskonzept:

Die Ich-Konstruktion geht seit Sokrates von einem personalen Wesenskern aus: Ich bin immer derselbe, ich stehe zu meiner Meinung, auch wenn ich damit im Gegenwind stehe. Diese Identität rechtfertigt letztlich mein Leben. Verhalte ich mich *entgegen* meiner eigenen Identitätsdefinition, habe ich mit Gewissensbissen zu tun oder ich stürze in eine Sinnkrise.

Genau dieses Ich wird seit Jahren aber auch in Frage gestellt.

Die kürzlich verstorbene New Yorker Psychologin Susan Sontag beschrieb ein neues Prinzip der Ich-Konstruktion, das sie „Camp-Mentalität“ nannte, ein Begriff, der sich nicht durchsetzte. Aber ihre Analyse war treffend:

„Der Camp-Geschmack ist für den ‚momentanen Charakter‘ empfänglich, nicht dagegen für die Entwicklung des Charakters. Charakter wird verstanden als ein Zustand kontinuierlicher Intensität.“

Soweit Susan Sontag (in Baacke, Die 13-18-Jährigen, Beltz Verlag, S.256-258)

Was bestimmt so den Charakter?

Den Charakter bestimmt nicht mehr die gewachsene Identität des Individuums, sondern die Intensität des individuellen Erlebens, respektive ein Zustand kontinuierlicher Intensität. Party, Adrenalin, Bungee-jumping.... Also:

Intensität statt Identität. Intensität lebt von schnellen Wechseln, da kein Erleben dauerhaft intensiv ist. „Ich will erleben, wie es ist, wenn man...“ Um ein Erlebnis besser auszukosten, muss es möglichst rituell inszeniert sein, dies steigert die Intensität.

Nicht auf alle Jugendlichen, nicht auf alle Menschen trifft diese Analyse zu. Doch die Tendenz zu Intensität als Identitätsmerkmal ist ein Kennzeichen der soziologischen Entwicklung der letzten 30-40 Jahre. Und das hat viel zu tun mit der Hyperaktivität unserer Zeit: Wer sich selbst über die Intensität des Erlebens definiert, wer sich selbst nur als authentisch erlebt, wenn Adrenalin im Spiel ist, der sucht den neuen Kick, denn nur Neues wird als intensiv erlebt. Und nur wenn ich intensiv lebe, weiss ich, wer ich bin. Aber gerade die Suche nach ständig Neuem führt in die Abstumpfung, in die Beliebigkeit, **weg** von der Intensität der Gefühle. Anschauungsmaterial liefert die eingangs erwähnte Judith Hermann.

6. Sehnsucht

POS, heute ADHD, hat es wohl schon immer gegeben. Zappelphilipp weist genauso darauf hin wie unsere Erfahrungen mit Menschen, die heute in anderen Kulturen leben. ADHD ist weltweit zu beobachten. Sowohl Schweizer Kinder, die in einer gemächlicheren Kultur aufwachsen als der westlichen, als auch Mitglieder anderer Kulturen, die als Adoptivkinder in der Schweiz aufwachsen, können ADHD-Symptome zeigen.

Das macht das Vorkommen von ADHD als reine Zivilisationserkrankung unwahrscheinlich. Aber wie geht eine Gesellschaft um mit ADHD-Kindern, welche Sekundärschäden löst eine hektische Gesellschaft bei ihnen aus, das müssen wir uns fragen.

Die Geborgenheit spendende Familie kann ADHD abfedern. Ich erinnere an den Firewall, an die Filterfunktion. Nicht umsonst sind ADHD-Therapien häufig systemische Therapieformen. Die abfedernden, schützenden, klar strukturierten Familien werden aber seltener in unserer Gesellschaft. Das mag die Steigerung der *Häufigkeit* von ADHD erklären.

Klare Strukturen bilden einen Gegenpol zur Beliebigkeitskultur. Wer Grenzen setzt, kommuniziert: „Du bist mir nicht egal, **du bist mir wichtig**.“ Jugendliche suchen das. Und hier macht die aktuelle Shell-Studie Mut: Ein Trend zurück zur Familie als zentraler Wert ist klar erkennbar.

Die vermehrte Häufigkeit von ADHD-Problemen ist auch ein **Gradmesser** für die Ruhelosigkeit unserer Gesellschaft, ADHD-Betroffene sind eben die Nadeln, die uns Tourenzahl und Geschwindigkeit vor Augen führen. Und diese Geschwindigkeit überfordert nicht nur die ADHD-betroffenen Eltern und Kinder.

Für die Mehrzahl der Ruhelosen in unserer Gesellschaft ist Ruhelosigkeit allerdings kein Schicksal. Es ist eine Frage der Entscheidung, die vor allem Eltern, generell alle Erwachsenen betrifft.

Will ich zur Ruhe kommen? Will ich das wirklich? Oder will ich ja nichts verpassen?

Kenne ich innere Geborgenheit, oder suche ich sie noch dadurch, dass ich möglichst viele Bedürfnisse befriedige?

In jedem schlummert die Sehnsucht, dass die Seele Ruhe findet, die Sehnsucht nach dem Alleinsein mit Gott.

Darin liegt der Schlüssel zur Freiheit:

Unsere Seele ist wie ein Vogel, der dem Netz des Vogelfängers entronnen, das Netz ist zerrissen und wir sind frei! (Psalm 124,7)

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihrer Sehnsucht nach Freiheit Raum geben. Eine Wanderseele kommt erst zur Ruhe, wenn sie diese Freiheit kennt.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Literatur

Baacke, Dieter: *Die 13-18-Jährigen*:

Erikson, Erik H.: *Identität und Lebenszyklus*

Hermann, Judith: *Nichts als Gespenster*

Jenny, Zoë: *Das Blütenstaubzimmer*

Onken, Julia: *Geliehenes Glück*

Wolff, Hans Walter: *Anthropologie des Alten Testaments*