

PHÄNOMENOLOGISCHE ANALYSE VON VORBILDERN FÜR LEIDERFAHRUNGEN JUGENDLICHER

EKATARINA SVESHNIKOVA

Leiderfahrung im Sinne der Existenzanalyse ist ein Prozess tiefer persönlicher Verarbeitung eines Verlustes von grundlegenden Existenzbedingungen. Bei modernen Jugendlichen, die psychologische Hilfe suchen, zeigt sich oftmals das Vorherrschende psychodynamischer Muster im Umgang mit einem Verlust und das Fehlen persönlicher Verarbeitung einer Leidenssituation. Wir nahmen an, dass dies durch die Tatsache bedingt ist, dass es in ihrer Lebenserfahrung keine nennenswerten Beispiele von persönlicher Leidverarbeitung, an welchen sie sich orientieren könnten, gibt. In der vorliegenden Studie haben wir die Verhaltensmuster bei Leiderfahrungen analysiert, wie sie die Protagonisten populärer Fernsehserien zeigen, die die Jugendliche als ihre Vorbilder (elf männliche und zwölf weibliche) wählen. Als Ergebnis haben wir festgestellt, dass diese Helden in den meisten Fällen in schwierigen Lebenssituationen psychodynamische Verhaltensmuster an den Tag legen. Wir überprüften diese Ergebnisse in der psychotherapeutischen Praxis, indem wir die Leiderfahrungen unserer Klienten mit den bearbeiteten Beispielen verglichen, und fanden das Verhalten ähnlich wie bei den Referenzverhaltensmodellen, was die Teenager davon abhält, sich personal mit dem Thema ihrer Leiderfahrung auseinanderzusetzen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Phänomenologische Analyse, Jugendpsychologie, Leiderfahrung, Existenzanalyse

PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS OF ROLE MODELS FOR ADOLESCENT EXPERIENCE OF SUFFERING

The experience of suffering in terms of Existential Analysis is a deep personal process of coming to terms with the loss of fundamental conditions of existence. Modern teens seeking psychological help often show a predominance of psychodynamic patterns concerning loss, and they frequently lack personal processing in suffering situations. We assumed that this is due to the absence of significant examples of orientation for the personal processing of suffering in their life experience. In the present study, we analyzed the behavioral patterns of the suffering experience demonstrated by the popular TV-show heroes that teens choose as reference behavior models (11 male and 12 female models). As a result we found that these heroes demonstrate psychodynamic behavior patterns in difficult life situations in most cases. We checked these results in psychotherapeutic practice by comparing the cases of suffering experience of our clients to the conducted samples, and observed similarities between their attitudes and the reference behavior models which consequently prevent teenagers from personally dealing with the theme of suffering.

KEYWORDS: phenomenological analysis, adolescent psychology, suffering experience, Existential Analysis

EINLEITUNG

Psychologische Probleme, denen Psychotherapeuten in ihrer täglichen Arbeit mit Jugendlichen begegnen, bedürfen einer Untersuchung ihrer Ursachen. Psychologen betreiben eine Menge Forschungsarbeit zu diesem Thema und stoßen in der Generation moderner Jugendlicher auf besondere Merkmale. Die Autoren beschreiben die Abwesenheit von Vertrauen, und ein Gefühl von Instabilität in Bezug auf die Welt (Bauman 2000), einen Mangel an nahen Beziehungen und Schwierigkeiten beim Zulassen von Nähe (Shaffer, Kipp 2013), eine instabile Hierarchie von Werten und Lebenszielen (Bardi et al. 2009), Schwierigkeiten bei der Identitätsfindung, beeinträchtigte oder multiple Identitäten (McLean 2014) und Schwierigkeit der Sinnfindung. Aus der Perspektive der Existenzanalyse zeigen diese Ergebnisse nicht erfüllte fundamentale Existenzbedingungen, was es den Einzelnen unmöglich macht, ein erfülltes Leben in Kontakt mit dem eigenen Inneren zu führen. In einer sich ständig verändernden Welt, in welcher Orientierungspunkte und Werte nicht stabil sind, werden die Jugendlichen oft allein gelassen, und sie sehen keine Möglichkeit selbst damit umzugehen. Dies ist der Grund dafür, dass die Anzahl der Jugendlichen, die psychologische Hilfe suchen, von Jahr zu Jahr steigt.

Die Nichterfüllung grundlegender Existenzbedingungen ist leidvoll, aber wie kann ein Jugendlicher mit diesem

Leiden umgehen? Leiden und Trauma sind ein integraler Teil menschlicher Existenz, aber wie ist es möglich weiter zu leben, wenn der Schmerz zu groß wird? Dieses Thema beunruhigt die Menschheit seit Jahrtausenden, und alle Religionen stellen auf die eine oder andere Weise die Frage nach dem Sinn des Leidens im menschlichen Leben. Eine klare Reflexion dieses Themas gibt es unter anderem in der christlichen Tradition, welche das Leiden als Heilkraft für die Seele beschreibt. Durch Leiden und Demut kann sich der Mensch Gott und der Erlösung nähern.

Die Existenzanalyse betrachtet Leiden auch als eine Bedingung für die Persönlichkeitsentwicklung. Durch die Leiderfahrung könnten Menschen lernen, sich auf die Welt mit ihren Gesetzmäßigkeiten einzulassen, könnten lernen, die uns angebotenen Werte zu erkennen und zu erfahren, und damit zu einem besseren Verständnis für sich selbst und die eigenen Werte zu kommen (Frankl 2007). Trotz der Tatsache, dass ein Trauma oftmals Leben zerstört, ist es möglich, Lebenssinn zu finden (Frankl 1992).

Im Angesicht von Schmerz wird Selbstverteidigung zur ersten, instinktiven Reaktion, welche psychodynamische Bewältigungsmechanismen (Vermeidung, Aktivismus, Aggression oder Totstell-Reflex) auslöst (Längle 2013). Nach einer Weile beginnt sich jedoch das Leben durch die Abwehr hindurch durchzusetzen, der Mensch geht in sich und kann durch personale Verarbeitung durch den Schmerz hindurchgehen und dabei den Kontakt mit der Person aufrecht er-

halten. Indem die traumatischen Umstände akzeptiert, die Trauer über die verlorenen Werte und die eigenen Gefühle zugelassen werden, ist ein Mensch in der Lage, in personaler Beziehung zur Welt zu bleiben. Dieser Prozess braucht Zeit, und er verlangt danach, mit dem tiefsten Selbst in Kontakt zu bleiben, aber auf diese Weise kann das Leiden tatsächlich eine starke transformative Kraft bedeuten. Wenn dies jedoch nicht geschieht, und jemand bleibt in den psychodynamischen Reaktionen verhaftet, kann dies zu Neurosen oder Persönlichkeitsstörungen führen.

ANALYSE VON REFERENZMODELLEN DER LEIDERFAHRUNG

Eines der Hauptthemen in der Adoleszenz ist der intensive Prozess der eigenen Identitätsfindung, hauptsächlich durch die Identifikation mit anderen. In der modernen Welt ist die Identifikation mit realen Personen manchmal durch die von Kultur und Gesellschaft bereitgestellten Identifikationsfiguren ersetzt worden, hauptsächlich mit Protagonisten aus Filmen, Büchern und Fernsehshows. Jugendliche haben oft weder ein gefestigtes Selbstbild, noch einen guten Kontakt zu den eigenen Gefühlen, und indem sie sich mit Referenzmodellen aus den genannten Medien identifizieren, kopieren die Teenager nicht nur das Verhalten, sondern suchen in ihrer Vorstellung psychologische Charakteristika, die denen der Idole ihrer Shows ähneln: Motive, Gefühle, Bedeutungen. Auch die Art mit der eigenen inneren Realität umzugehen, versucht der Teenager aus den bereitgestellten kulturellen Beispielen nachzuahmen. Wie zeigt man Gefühle? Wie schenkt man Liebe? Und wie geht man mit Verlust und Leiden um?

In der modernen Gesellschaft wird der Wert des Leidens oftmals geleugnet, was hauptsächlich „Verdienst“ der populären Positiven Psychologie ist (Seligman 2002). In der Positiven Psychologie liegt die Betonung hauptsächlich auf positiven Erfahrungen und Ereignissen, wobei mit traumatischen Situationen assoziierte Gefühle aus dem Leben verbannt werden. Einstellungen wie „Konzentriere dich auf das Positive“, „Lass den Schmerz los“, „Lass dich nicht von negativen Gefühlen beeinflussen“ können zu einer Fixierung auf Abwehrmechanismen führen, und zu einem Verlust der Beziehung zur eigenen Person. Blockierte Auseinandersetzung mit persönlichen Problemen und mangelnder Kontakt mit ihrem inneren Selbst finden sich in der psychotherapeutischen Praxis häufig bei Jugendlichen.

„Fehlgeleitete Identität“ und „Hüpfen zwischen Identitäten“ werden von vielen Forschern seit E. Erikson (Erikson 2004) als Charakteristika von Jugendlichen als Versuche verschiedener Reaktions- und Verhaltensweisen beschrieben. Ein Verständnis dafür, an welchen Beispielen sich die Teenager orientieren, könnte dem Therapeuten helfen, diese gemeinsam mit den Klienten zu erörtern damit sie zu einem besseren Selbstverständnis und zur eigenen Authentizität zu finden.

In dieser Studie haben wir eine phänomenologische Analyse der Verhaltens- und Reaktionsweisen der für Jugendliche signifikanten Charaktere durchgeführt, um dadurch zu erfahren, welche ihrer Reaktionen und Gefühle in verschie-

denen Situationen die modernen Teenager als Verhaltensreferenz betrachteten. Wir befragten 300 Jugendliche (13–17 Jahre, mit ausgeglichener Geschlechterverteilung) um zehn Charaktere aus Filmen, TV Serien und Büchern zu bestimmen, von deren Reaktionen und Verhalten sie sich am meisten angesprochen und zur Nachahmung inspiriert fühlten. In der Zusammenfassung der Ergebnisse haben wir 23 populäre Charaktere (interessanterweise 21 davon aus TV Serien) identifiziert, die von mehr als 40% der Befragten (elf männliche und zwölf weibliche Vorbilder) angeführt wurden. Diese waren die Helden beliebter Jugend-TV Serien wie „The Vampire Diaries“, „Game of Thrones“, „Skins“, „Pretty Little Liars“ und anderer. Es ist interessant, dass die weiblichen Befragten hauptsächlich weibliche Teens als Referenzmodelle auswählten, während der männliche Teil hauptsächlich auf Männer über 20 fokussiert war. Nach Sichtung des Inhalts dieser TV Serien wurden für die einzelnen Charaktere einige Episoden identifiziert, in welchen die Erfüllung einer der grundlegenden Existenzbedingungen nicht gegeben ist. Wir haben die am häufigsten vorkommenden traumatischen Situationen identifiziert und die Erfahrungen und das Verhalten der im Film gezeigten Charaktere analysiert. Es ist klar, dass in den Filmen die Erfahrungen der Charaktere in verkürzter Form gezeigt wurden, aber für unsere Studie war es wichtig, jenen Teil des Verhaltens zu analysieren, der die Charaktere für die Jugendlichen so attraktiv macht.

Eine Analyse des Verhaltens und der psychischen Reaktionen der Charaktere in traumatischen Situationen, die Folgen solcher Situationen, und die Art wie der Held damit umgeht, hat es uns ermöglicht, einige allgemeine Trends von Leiderfahrungen, an denen sich die Teenager orientieren, zu identifizieren. In der Folge beschreiben wir einige der häufigsten traumatischen Situationen, Erfahrungen und Verhalten der Charaktere, und die Verhaltensstrategien für die Lösung einer Situation.

Situation von körperlichem Schmerz, Krankheit oder extremer Erschöpfung

Situationen, in welchen ein Charakter krank oder körperlich verletzt wird, kommen in den Serien sehr häufig vor, aber der Prozess der Erfahrung des Schmerzes im Hinblick auf psychische Reaktionen wird nur sehr unzureichend gezeigt. Die häufigste Reaktion ist die Verleugnung des Schmerzes (neun von elf Männern und sieben von zwölf Frauen). Der Held kann sogar abnormen körperlichen Schmerz erleiden, aber fortfahren den Schmerz zu leugnen und sich so zu verhalten, als sei nichts geschehen. Nach einer Weile wird die Tatsache vergessen, dass er eigentlich einen andauernden Schmerz spüren müsste. Gleichmaßen wird bei anderen Charakteren ein solcher Umgang mit körperlichem Leiden als Manifestation innerer Stärke gesehen.

Eine verbreitete Bewältigungsreaktion bei physischem Schmerz ist seine Vermeidung durch den Gebrauch von Alkohol und Drogen. Diese situationsbezogene Reaktion zeigt sich bei Frauen und Männern in gleicher Weise (bei über der Hälfte der Charaktere). Danach kann die traumatische Situation vergessen werden, oder es kommt zu einem weiteren Bewältigungsmodus.

Eine depressive Reaktion ist weniger üblich. Sie kommt hauptsächlich bei Frauen vor (fünf von zwölf Frauen, einer von elf Männern) und ist meist mit einer ernsthaften körperlichen Krankheit oder abnormen physischen Veränderung verbunden. Eine depressive Reaktion wird durch Gleichgültigkeit, Apathie, sozialen Rückzug, Antriebslosigkeit und suizidale Tendenzen dargestellt. Nach einer Weile kann der Wunsch etwas zu verändern aufkommen, die Figur leistet aktiven Widerstand gegen die Krankheit (was zur Heilung führt), oder die Situation konnte vergessen werden und wurde nie wieder gezeigt. Freunde der Figur sehen Depression als etwas, das verändert werden muss, und schlagen als Lösung aktives Bemühen um physische Gesundheit vor, oder sie versuchen den Helden/die Heldin mit Partys oder anderen Unterhaltungsmöglichkeiten aufzumuntern.

Nur zwei der 23 Charaktere (beides Mädchen), die sich in einer Situation von körperlichem Leiden befanden, waren in Beziehung zu sich selbst und zeigten eine personale Verarbeitung. Sie bemühten sich, ihren neuen Zustand und den körperlichen Schmerz anzunehmen, diskutierten laufende Veränderungen mit ihren Freunden und fanden dadurch einen Ausweg.

Wir können zusammenfassen, dass in der Regel eine Situation körperlichen Leidens als etwas betrachtet wird, das von selber vergeht und keine persönliche Zuwendung braucht. Aktive Aufmerksamkeit auf dieses Thema oder Schmerzbezeugung anderen gegenüber wird als Zeichen von Schwäche gesehen, die überwunden werden muss. Dies kann in solchen Situationen als grundsätzliche Einstellung identifiziert werden.

Verlust von Halt und Vertrauen, schwierige Lebensumstände

Solche Situationen sind auch sehr verbreitet und bilden oft die Grundlage der Handlung in einer TV Serie. Die Charaktere entdecken Geheimnisse und rätselhafte Dinge, die ihr Leben erschüttern, sie verlieren ihren Job, übersiedeln in ein neues Umfeld oder müssen ins Gefängnis. Die psychischen Erfahrungen der Charaktere in solchen Situationen werden jedoch nur ungenügend dargestellt, sondern hauptsächlich das reaktive Verhalten des Helden dabei. Als personalen Umgang mit solchen Situationen sehen wir die eigene Aufarbeitungsarbeit und Selbstbegleitung mit dem Ziel der Akzeptanz der neuen Umstände unter Beibehaltung der Wertestruktur und der eigenen Authentizität.

Die häufigste Reaktion der männlichen Charaktere ist Aggression. In verschiedenen Ausformungen zeigte sie sich bei zehn von elf männlichen Charakteren, während sie bei den weiblichen Charakteren nur bei drei Mädchen zum Ausdruck kam. Reaktionen auf aggressives Verhalten werden so gut wie nie gezeigt; die Situation entwickelt sich weiter, ungeachtet des aggressiven Verhaltens der Charaktere. Ein ähnliches Bild in destruktivem Verhalten sehen wir, wenn der Held durch seine Handlungen die Situation noch verschlimmert, etwa durch die Zerstörung der Möbel in seiner neuen Wohnung, oder durch einen Streit mit Freunden. In nur drei Fällen wurde mit den Freunden anschließend über das Geschehene diskutiert, was dadurch zur Akzeptanz der

traumatischen Situation führte.

Für die meisten weiblichen Figuren (zehn von zwölf) waren die Hauptreaktionen auf traumatische Ereignisse verschiedene Formen des Aktivismus, hauptsächlich indem sie sich um die Lösungen der Probleme anderer kümmerten. Es gab auch Aktivismus durch Sport, verstärkten Einsatz in Studium oder Arbeit und beiläufigen Sex. Diese Aktionen werden auch aktiv von anderen unterstützt auf Grund folgender Einstellungen: „Ich kann sowieso nichts ändern und darum werde ich nicht darüber nachdenken, ich lerne lieber oder genieße das Leben.“ Die Konsequenz solcher Reaktionen ist in allen Fällen positiv: Die Situation wird allmählich vergessen, der Charakter macht Veränderungen durch und sein Leben geht weiter. In nur einem der analysierten Fälle wurde die Heldin durch ihr Verhalten mit neuen Herausforderungen konfrontiert, und durch eine Diskussion mit Freunden war es ihr möglich zu erkennen, dass sie vor ihren Problemen davonlief, und sie begann zu verstehen was ihr geschehen war.

Eine ebenso geläufige Reaktion für über die Hälfte der Charaktere war, ein temporäres Vermeiden durch Alkohol, Partys und Drogen. Diese situationsgebundene Reaktion taucht von Zeit zu Zeit auf, Konsequenzen werden nicht gezeigt und es wird als ein Weg „sich zu entspannen“ angesehen.

Zusammenfassend können wir sagen, dass in einer Situation von Verlust des Halts und Lebenszusammenhangs gezeigt wird, dass Verhaltensreaktionen auf eine unerklärliche Weise zu einer Akzeptanz der Situation und zur Entstehung einer personalen Haltung führen. Dieses Phänomen kann als „dissoziiertes Modell der Leiderfahrung“ bezeichnet werden: Die psychologischen Konsequenzen der Situation entstehen nicht aus den Handlungen oder den Reaktionen eines Charakters; sie tauchen plötzlich ohne irgendeine Erklärung dafür auf.

Der Tod geliebter Menschen (Eltern oder Freunde)

Trotz der Tatsache, dass dies eine der schwierigsten und traumatischsten Situationen die man sich vorstellen kann ist, haben alle in Betracht gezogenen Charaktere sie zumindest einmal erlebt. Im Verständnis der Existenzanalyse ist der persönliche Umgang mit dem Verlust eines geliebten Menschen die Trauer, als Ausdruck des Verlusts von etwas Wertvollem. Im Trauerprozess lässt der Mensch den Schmerz nahe an sich heran, fühlt und durchlebt ihn, sodass er sich davon auch wieder lösen kann. Anfangs zeigen jedoch die meisten Menschen im Angesicht eines Verlustes Bewältigungsreaktionen, und es braucht Zeit einen so großen Schmerz an sich heranzulassen.

Bei der Analyse des Verhaltens der dargestellten Charaktere in solchen Situationen können wir nahezu alle Arten von Bewältigungsreaktionen finden, aber oftmals findet man eine Art „unterbrochener Logik“ im Erfahrungsprozess. So durchläuft zum Beispiel ein Charakter zuerst eine emotionale Regression, ist von allen Gefühlen abgespalten, lehnt Beziehungen ab, zeigt Gleichgültigkeit und Apathie. Nach einer Weile können Aktivismus oder Aggression auftauchen, und anschließend kommt es bei dem Charakter zu Trauer

und Kummer wenn er/sie sich weinend von der verstorbenen Person verabschiedet oder mit anderen über den Verlust spricht. Aber schon bald beginnen wieder die Bewältigungsreaktionen, der Prozess der persönlichen Verlusterfahrung und wiederum die Bewältigungsstrategien. Auch die Reaktion der anderen ist unbeständig: Von einem Augenblick zum nächsten können sie etwa raten den Schmerz loszulassen, oder sich abzulenken, Rache und Gerechtigkeit zu fordern (wenn es Mord war), zu trauern oder „stark zu sein“.

Für gewöhnlich ist die häufigste Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen bei weiblichen Charakteren, sich in die Arbeit oder das Studium zu stürzen, und für männliche Charaktere Vermeidung durch Alkohol oder durch Schuldzuweisungen. Ein voller personaler Trauerprozess wird bei weniger als der Hälfte der Charaktere gezeigt. Kummer zeigt sich durch Einsamkeit, Meditation und Erinnerungen, in denen die Betroffenheit durch den Verlust gezeigt wird. Aber sogar diese Charaktere können später wieder psychodynamische Reaktionen zeigen.

Nach einer (manchmal sehr kurzen) Zeit ist das Leiden durch den Verlust eines geliebten Menschen verschwunden, und psychologische Konsequenzen für den Einzelnen sind nur bei fünf von 23 Charakteren zu sehen.

Trennung von einem geliebten Menschen, unerwiderte Liebe, unlösbare Beziehungskonflikte

Verlust oder Mangel an Nähe kommen ebenfalls sehr häufig bei nahezu allen Charakteren vor, und dieser Erfahrungsprozess ist gewöhnlich ein wichtiger Teil der Handlung. Die häufigste Reaktion (neun von zwölf Frauen, sieben von elf Männern), die von allen voll unterstützt wird, ist Aktivismus in verschiedenen Ausformungen. Kaum durch den Verlust durch, wird die alte Beziehung durch eine neue, oder durch ein aktives Sozialleben (Partys, Verabredungen, Ausflüge usw.) ersetzt. Ein solches Verhalten wird gesellschaftlich hoch akzeptiert und von anderen angeboten, besonders wenn der Charakter Zeichen der Trauer zeigt oder den Anschluss vermeidet. Das Ergebnis eines solchen Verhaltens führt nach einer Weile zur völligen Beendigung der Leidenssituation. Trauer oder jegliche andere personale Bewältigung geschehen hinter der Szene. Obwohl andere oft raten „sich Zeit zu lassen“ bedeutet das nicht, die Zeit für die personale Verarbeitung oder die Trauer um den Verlust zu verwenden, sondern sich von den Problemen abzulenken und „Spaß zu haben“.

Eine ebenfalls häufige Reaktion ist die Abwertung (fünf von zwölf Frauen, vier von elf Männern), wenn jemand den Wert einer verlorenen Beziehung oder den des Partners leugnet. Es könnte in Zusammenhang mit Aggression stehen, wenn ein Charakter alle Erinnerungen an eine verlorengegangene Nähe zerstört, oder sie als „Überbewertung des Phänomens Nähe“ entwertet, also wenn er/sie aufhört Nähe als etwas Einzigartiges zu sehen, über dessen Verlust man auch traurig sein sollte.

Aggression als solche kommt eher selten zum Ausdruck, und wenn, interessanterweise als Hass anstatt Wut. Bei männlichen Charakteren zielt die Aggression auf den

Rivalen, bei weiblichen Charakteren auf sich selbst (durch Selbstbeschuldigung oder durch Verleugnen der eigenen Individualität). Es ist überraschend, dass die Wut, die im existenzanalytischen Ansatz als Bewältigungsreaktion auf den Verlust von Nähe gilt, nur in einer der analysierten Situationen gegeben war. Im Kern der Aggression sehen wir nicht die Absicht die Nähe zurückzugewinnen (2. Grundmotivation), sondern sich für die Kränkung zu rächen (1. Grundmotivation), oder die eigene, Schmerz empfindende Identität zu vernichten (3. Grundmotivation).

Zusammenfassend können wir in den Charakteren als Grundeinstellung ein Verhalten identifizieren, das die Nähe als etwas Einzigartiges, dessen Verlust zu betrauern ist, ablehnt. Auch hier können wir einen „Abspaltungsprozess“ feststellen, wenn die Handlungen der Charaktere keine logischen Konsequenzen zeigen, und der Schmerz „von selbst“ verschwindet.

Ablehnung durch andere, Mobbing, Unfähigkeit sich selbst zu sein

Die Unfähigkeit sich selbst zu sein bezieht sich auf die Nichterfüllung der dritten fundamentalen Existenzbedingung. Es bedeutet die Unfähigkeit mit sich selbst und mit der Welt in Kontakt zu sein, was zu dem Gefühl führt, dass die Welt die eigene Individualität nicht akzeptiert, und nicht gestattet man selbst zu sein. Hier haben wir Situationen untersucht, in welchen es schien, dass die ganze Welt einen Charakter in seiner Individualität ablehnt. Als persönliche Bewältigung solcher traumatischer Situationen betrachtet die Existenzanalyse ein Verständnis für sich selbst, und Selbstverfindung durch die aktive Arbeit an den Ich-Strukturen.

In der Analyse des Verhaltens der Charaktere konnten wir jedoch keinen persönlichen Bewältigungsprozess feststellen. Die häufigste Bewältigungsreaktion bei der Mehrheit der Charaktere war Aktivismus. Das konnte durch den Versuch in eine bestimmte Bezugsgruppe zu kommen geschehen, durch Fanatismus in Bezug auf irgendwelche Ideale, oder durch co-abhängige Beziehungen. Der Charakter hat hier nicht das Bewusstsein einer Unterstützung von außen, und seine wichtigste Absicht ist es, ein soziales Umfeld zu finden, durch welches er emotionale Zugehörigkeit erfährt. Dies kann auch durch Wichtigmachen oder Selbstverleugnung ausgedrückt werden.

Eine weitere Situation in welcher der Held/die Heldin das Gefühl der Unmöglichkeit hat er/sie selbst zu sein, ist eine schwierige Beziehung zu den Eltern. Hier ist der Haupttrend (sechs von neun Männern, fünf von acht Frauen) eine Vermeidung der Beziehung mit den Eltern, oder von Zuhause fortzulaufen. Es gibt nicht einmal den Versuch die Situation mit den Eltern zu diskutieren und die eigene Position darzustellen.

Seltener Reaktionen auf Mobbing und Zurückweisung durch andere sind Aggression und Vermeidung. Aggression entsteht für gewöhnlich in einer engen Beziehung, wenn der Partner sich weigert, die Individualität des Protagonisten anzuerkennen. Die Aggression manifestiert sich in einer Form von Wut, manchmal auf eigenartige Weise die Hand ausstreckend um sich zu zeigen. Vermeidung (durch Gleich-

gültigkeit oder Rückzug ins eigene Innere) zeigt sich nur als situationsbedingte Reaktion, die auch schnell vorbeigeht.

Im Allgemeinen ist das Leiden in Bezug auf die Unfähigkeit sich selbst zu sein auffälliger dargestellt als andere traumatische Situationen. Der Prozess der Selbstakzeptanz und die Bedeutung seines Selbstwert zu finden sind wichtiger für die Handlung und daher deutlicher ausgeführt. Nahezu alle Charaktere in solchen Situationen kommen zu einem besseren Selbstverständnis und zeigen eine Entwicklung in ihrer Persönlichkeit. Von allen Situationen die wir in Betracht zogen, ist das Leiden an der Unmöglichkeit man selbst zu sein, für die Entwicklung von Persönlichkeit und Individualität am wichtigsten.

Erfahrung von Sinnlosigkeit

Solche Situationen werden nicht sehr oft dargestellt, aber auf irgendeine Weise waren beinahe alle Charaktere (20 von 23) mit Situationen von Sinnlosigkeit (von Beziehungen, Arbeit, Berufung oder allgemein im Leben) konfrontiert. Hier ist die Hauptreaktion ebenfalls Aktivismus (sechs von zehn Männern, sieben von zehn Frauen) durch einen Wirbelsturm an Aktivitäten auf anderen Gebieten (Arbeit, Hobby, Hilfseinsatz oder Beziehung). Die Helden diskutieren es für eine Weile mit ihren Freunden, aber sind weiterhin aktiv auf anderen Gebieten, ohne etwas an der belastenden Situation zu verändern. Nach einer Weile werden diese Diskussionen eingestellt, obwohl keine Reflexion und Aktion hinsichtlich einer wirklichen Veränderung stattfindet. So sagt zum Beispiel ein Held, dass er seine Arbeit für sinnlos hält, scheint das aber nach einer Weile, die er für Beziehungen verwendet, um diese Gefühle zu vermeiden, zu vergessen und macht weiter.

Eine andere Option ist verbunden mit einer permanenten Bedeutungslosigkeit. Der Held sagt, er fühle die Leere in seinem Leben, aber es kommt zu keiner weiteren Entwicklung. Meistens wird dieses Thema durch Alkohol vermieden (bei Frauen) oder durch lockere Beziehungen (bei Männern). Im Sinne der Existenzanalyse soll die Reaktion auf den Sinnverlust sowohl mit der eigenen Individualität als auch mit der Situation vereinbar sein, d.h. jegliche personale Verarbeitung kann als ein Ausdruck des eigenen Lebens gesehen werden, ebenso seines Lebenskontexts und der verfügbaren Aktionsfelder. In den TV Serien wird das durch die intimen Gedanken des Charakters auf Spaziergängen, Ausflügen und in Diskussionen mit anderen gezeigt. Der nächste Schritt der personalen Verarbeitung der Sinnlosigkeits-erfahrung ist ein entschlossenes Handeln, womit wirklicher und existentieller Sinn verwirklicht wird. Ohne Handlung und ohne aktive Veränderung im eigenen Leben wird Sinn nicht gelebt, und die Leidenssituation kann nicht überwunden werden. Tatsächlich setzen die Charaktere so gut wie nie Handlungen mit der Absicht, ihr Leben zu ändern, und dadurch können wir sagen, dass eine existentielle Wende nicht vollzogen wird. Der Held bleibt in der psychodynamischen Reaktion auf die Leidenssituation, die sich später „wie durch ein Wunder“ von selbst auflöst, ohne dass der Charakter selbst etwas dazu beigetragen hätte. Oft gibt es auch das „dissoziierte Modell in der Leiderfahrung“: Die Situation des Sinnverlustes führt in die Depression oder den

Aktivismus und verschwindet dann von selber. In mehr als der Hälfte der Fälle hat sie keine Auswirkung auf die Erfahrungen und das Weltverständnis des Helden (etwas, das generell in der Serie nicht gezeigt werden kann). Aus diesem Grund wird der Prozess der Überwindung der Situation nicht mit der persönlichen Verarbeitung eines Protagonisten in Verbindung gebracht, sondern mit der Zeitspanne ausgeprägter psychodynamischer Reaktionen. Danach ist es nicht immer möglich, irgendeine psychologische Entwicklung der Charaktere festzustellen.

UMSETZUNG DER ERGEBNISSE IN DIE PRAXIS

Trotz der Vorhersehbarkeit der Ergebnisse war die starke Vorherrschaft psychodynamischer Reaktionen durch die Charaktere der TV Serien schockierend. Nur in Situationen mit Verlust von Nähe, und Leidsituationen im Zusammenhang mit dem Verlust des Lebenswertes zeigten die meisten Charaktere die eine oder andere Form von personaler Verarbeitung. Aber auch hier gab es das, was wir das „Dissoziative Modell der Leiderfahrung“ genannt haben, und einen Mangel an Logik im mentalen Prozess. Diese Daten sollten in der Praxis überprüft werden. Im zweiten Teil der Studie diskutierten wir diese Verhaltensmodelle mit Klienten in Therapiegruppen und in Einzelsitzungen.

Gruppendiskussion der erzielten Ergebnisse in der Therapiegruppe mit Jugendlichen

In einem Rehabilitationszentrum in Moskau wurde eine Therapiegruppe für Jugendliche zum Thema „Was hilft uns dabei mit Schmerz umzugehen?“ eingerichtet. Zwölf Jugendliche im Alter zwischen 14 und 16 Jahren nahmen an der Gruppe teil. Es wurden sieben Einheiten von je zwei Stunden abgehalten, in welchen die Teilnehmer/innen, auf ihren eigenen Vorstellungen und Erfahrungen aufbauend, die Möglichkeiten zur Überwindung verschiedener Leidenssituationen diskutierten. Die Teilnehmer/innen wurden gebeten, den Prozess des Umgangs mit Schmerz und Leid zu betrachten, beginnend mit einer traumatischen Situation und was es in einer Person bewirkt. Die Teilnehmer/innen sollten sich die Geschichten der Protagonisten aus Serien, Filmen und Büchern ins Gedächtnis rufen, welche die Schritte in der Leiderfahrung im Zusammenhang mit verschiedenen Situationen (Verlust geliebter Menschen oder Trennung, Krankheit, Sinnverlust usw.) verdeutlichen konnten. Am Anfang der Einheit wurden die Geschichten der fiktiven Charaktere diskutiert, worauf die Teilnehmer/innen sie mit ihren eigenen Erfahrungen verglichen. Im Austausch und in den Debatten betonte der Gruppenleiter die Bedeutung der persönlichen Auseinandersetzung und die Nähe und Beziehung zu sich selbst in der Überwindung traumatischer Situationen, und sprach über Copingreaktionen und die Konsequenzen, die sie für eine Person haben können. Am Ende der vierten Einheit wurden die Teilnehmer/innen gebeten, das Verhalten und die Reaktionen, die sie in der eigenen Erfahrung gefunden hatten, mit dem Verhalten der Charaktere in den Filmen und Büchern, die sie diskutiert hatten, zu vergleichen. Dies

bewirkte einen aktiven Prozess der Gruppenreflexion, in dem einige allgemeine Gesetzmäßigkeiten formuliert werden konnten (z.B. dass alle besonders attraktiven weiblichen Charaktere in schwierigen Situationen Aktivismus durch Hilfe für andere zeigten). Durch diese Diskussionen wurde am Anfang der fünften Einheit die Gruppenarbeit für die Teilnehmer/innen zu dem aufregenden Spiel, die Copingreaktionen verschiedener Charaktere anstatt personaler Verarbeitung dargestellt zu finden, und den Mangel an Logik in den gezeigten Leiderfahrungen zu erkennen. Sie erinnerten sich auch an Situationen in ihrem Leben, in welchen sie sich nicht auf die eigenen Gefühle konzentriert hatten, sondern auf die vom Verhalten der Lieblingshelden vorgegebene Haltung. Die aktive Beteiligung zeigte, wie sehr sie sich von diesem Thema betroffen fühlten: Sie wollten die Einheit gar nicht beenden, und begannen beim nächsten Mal sofort von neuen Beispielen, an welche sie sich erinnerten, zu erzählen. Beim abschließenden Austausch sagten die Teilnehmer/innen, dass es für sie sehr wichtig war „die andere Seite“ ihrer Lieblingscharaktere zu sehen, weil es ihnen dabei half, sich selbst und ihr eigenes Verhalten besser zu verstehen. Die Erfahrung in diesen Gruppen mag daher einen starken therapeutischen Effekt bewirkt haben, durch die Klärung der eigenen Position und Einstellung zur Schmerz- und Leiderfahrung und das Erkennen der Möglichkeit, das Leiden als einen Weg zu sehen, um näher an die eigene Essenz heranzukommen.

Eine weitere wichtige Schlussfolgerung durch die Teilnehmer/innen der Gruppe war die Einsicht, dass das ständige Ansehen von Filmen, in welchen die Charaktere in derart starke traumatische Situationen verwickelt sind, gewissermaßen die im eigenen Leben stattfindende Erfahrung entwertet. Eine der Teilnehmerinnen sagte, dass sie, nach dem Ansehen einer TV Serie, in welcher der Verlobte einer der Heldinnen starb, das Gefühl hatte, dass sie kein Recht hatte, wegen einer Trennung von ihrem Freund bedrückt zu sein, weil es „so etwas Normales war“. Andere Teilnehmer/innen sagten auch, dass sie manchmal das Fehlen von „Drama“ im eigenen Leben verspürten, und daher gelegentlich (dumme oder sonderbare) Dinge taten, nur damit ihr Leben mehr wie das ihrer Lieblingshelden sein würde.

Die Nützlichkeit gewonnener Ergebnisse in der individuellen Psychotherapie

Es war auch wichtig zu sehen, ob die Ergebnisse in der individuellen Psychotherapie hilfreich sein könnten. Nachdem Klienten über ihre Erfahrungen in einer traumatischen Situation gesprochen hatten, bot ich ihnen an, sich an einen Charakter einer Serie oder aus einem Film in einer ähnlichen Situation zu erinnern und darüber nachzudenken, wie er/sie damit umgegangen war. Darüber hinaus, wenn der Klient/die Klientin in erster Linie das Verhalten eines Charakters beschrieb, versuchte ich seine/ihre Aufmerksamkeit auf die Erfahrungen des Helden, die seiner/ihrer Meinung nach dem Verhalten zugrunde lag, zu lenken. Um die therapeutische Reaktion des Klienten auf diese Diskussion zu erhellen, werde ich einige Fälle als Beispiele anführen.

Einer der Klienten – N., ein junger Mann von 16 Jahren –

war ständig gestresst durch die Beziehung zu seinen Eltern. Es schien ihm, dass sie ihn ständig unter Druck setzten und ihm nicht gestatteten sich selbst zum Ausdruck zu bringen, während sich seine Eltern über sein aggressives Verhalten und seine Unwilligkeit sich mitzuteilen, sogar etwa über seine Pläne für den Abend, beklagten. Wir besprachen mit ihm das Verhalten eines der Charaktere der TV Serie „The Vampire Diaries“, den der Klient mochte und dessen Situation der seinen irgendwie ähnelte. N. begann zuerst begeistert mir die Handlung zu erzählen, aber als ich ihn bat, sich auf die tatsächlichen Erfahrungen des Helden in dieser Situation und wie er sie sah, zu konzentrieren, wurde er nachdenklich. Wir diskutierten mit N. das Verhalten und die Reaktionen des dargestellten Charakters in seinen Beziehungen mit den Menschen, die seine Eltern ersetzten, und versuchten die psychologische Realität hinter diesem Verhalten nachzuempfinden. Nach einer Weile stellte der Klient fest, dass das Verhalten des Charakters widersprüchlich war, obwohl er offensichtlich unter dem Mangel an Nähe mit seinen Verwandten litt. Er fährt damit fort ihnen aus dem Weg zu gehen und Unsinn zu machen, um sein Recht auf eigene Entscheidungen geltend zu machen. „Habe ich mich wirklich so verhalten? Ich kann nicht glauben, dass ich mir die ganze Zeit die Art wie er (der Charakter) mit seinen Eltern streitet und bei jeder Gelegenheit von ihnen wegläuft angesehen habe, aber mir nicht bewusst war, dass ich das auch getan habe, anstatt einfach mit meinen Eltern zu reden und zu sagen, was ich brauche.“ Als N. erkannte, dass er das Verhaltensmodell des Charakters nachahmte, ohne seine eigene Persönlichkeit in sein Verhalten einzubringen, hatte dies eine sehr starke therapeutische Auswirkung auf ihn.

Eine andere Klientin – A. ein 15jähriges Mädchen – klagte über Depressionen und ein Gefühl von Leere in ihrem Leben. Gleichzeitig war sie sozial sehr aktiv, immer von Freunden umgeben und in einer Beziehung mit einem neuen Freund (vom vorherigen war sie seit einem Monat getrennt). Ich bat sie mir zu sagen, wann dieses Gefühl von Leere auftrat, und wie sie die vorhergegangene Trennung erlebt hatte. In diesem Prozess fanden wir ihre Haltung als „äußerst stark und erfolgreich“, so wie sie sie bei ihrer geliebten Heldin gesehen hatte. Dadurch gewann A. ein besseres Verständnis ihrer selbst und dafür, was sie wirklich wollte. Sie beschrieb es auf diese Weise: „Ich erkannte, dass ich mich jedesmal, wenn ich mich von einem Freund trennte, sofort nach einem neuen umsah, auch wenn ich noch in den Vorgänger verliebt war und ihn vermisste. Ich stürzte mich ins Studium, ging tanzen oder widmete mich anderen Hobbies. Und das Widerwärtigste ist, dass mich alle meine Freunde in diesem Verhalten unterstützten und sagten, ich sei so unglaublich, weil ich mich so schnell „abkühlen“ konnte und nichts fühlte. Es schien, dass ich Spencer (die Heldin der TV Serie „Pretty Little Liars“) so sehr ähnlich sehe, und es ist traurig zu erkennen, dass damit mein Gefühl der Leere nur noch zunahm.“

Diese Fallgeschichten zeigen, dass die Reflexion über ihre Reaktionen und ihr eigenes Verhalten in der Korrelation mit dem Verhalten attraktiver Charaktere den Jugendlichen hilft zu verstehen, warum sie sich so verhalten, eine eigene

innere Einstellung zu sich und ihrem Leben zu entdecken und damit auch den Weg zu einer personalen Verarbeitung traumatischer Situationen zu finden.

SCHLUSSFOLGERUNGEN

Die phänomenologische Analyse des Verhaltens der Charaktere an welchen sich moderne Jugendliche orientieren hat es uns ermöglicht, wichtige Trends in der Leiderfahrung zu identifizieren:

1. Eine signifikante Vorherrschaft psychodynamischer Reaktionsmuster auf allen Existenzebenen und der Mangel an wirklichen Maßnahmen in der personalen Bewältigung von Leiderfahrungen.
2. Übertriebene Bedeutung von Aktivismus als Methode zur Überwindung einer traumatischen Situation.
3. „Dissoziatives Modell der Leiderfahrung“, in welchem die Reaktion und das Verhalten der Helden nicht, oder nur schwach mit den Konsequenzen, die die leidvolle Situation für das Leben und die Persönlichkeit des Charakters bringt, verbunden sind.
4. Der Mangel einer logischen Sequenz im Erfahrungsmuster, wo z.B. die Trauer vor der Bewältigungsreaktion, oder die Hinnahme vor der Ablehnung käme.

Ein Vergleich dieser Ergebnisse mit den realen Erfahrungsmustern bei Klienten in der psychotherapeutischen Praxis hat gezeigt, dass bestimmte Vorbilder einen starken und oft unbewussten Einfluss auf die Beziehung der Jugendlichen mit sich selbst und mit der Welt haben. Die gezeigten Modelle der Leiderfahrung sind daher für die therapeutische Praxis sehr wertvoll. Das Verständnis für die Mechanismen, an welchen sich Jugendliche im Umgang mit Schmerz und Leid orientieren, ermöglicht auch ein besseres Verständnis für die Blockaden, die auf ihrem Weg zur personalen Verarbeitung und persönlichen Entwicklung auftreten. Eine gemeinsame Diskussion und die Untersuchung des Verhaltens der Referenzbeispiele gibt ihnen eine Möglichkeit, ihre eigenen Reaktionen kritisch zu betrachten und eine eigene Einstellung in der Beziehung mit sich selbst und mit der Welt zu gewinnen. Dank dieser Diskussion entwickelt sich auch ein Prozess der Reflexion, in welcher sich der Jugendliche auf die eigene innere Befindlichkeit konzentriert, wodurch es möglich wird, der eigenen Persönlichkeit näher zu kommen.

Literatur

- Bardi A, Hofmann-Towfigh N, Lee J A, Soutar G (2009) The Structure of Intraindividual Value Change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2009, Vol. 97, No. 5, 913–929. American Psychological Association.
- Bauman Z (2000) *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity
- Erikson E H (2004) *Identity: Youth and Crisis*. New-York: W. W. Norton & Company
- Frankl V E (1992) *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press
- Frankl V E (2007) *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Existenzanalyse und Logotherapie*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag

- Längle A (2013) *Lehrbuch zur Existenzanalyse – Grundlagen*. Wien: Facultas.wuv
- Mclean K C, Syed M (2014) *The Oxford Handbook of Identity Development*. Oxford: Oxford University Press
- Seligman M E P (2002) *Authentic Happiness. Using the new positive Psychology and realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon and Schuster
- Shaffer D R, Kipp K (2013) *Developmental Psychology*. Canada: Cengage Learning

Anschrift der Verfasserin:

E.N. SVESHNIKOVA, PD
Staatliche Universität Lomonosov
Moskau
e.n.sveshnikova@gmail.com