

Klaus Nitsch

Narzissten

überall

Ego! - Ehrgeiz! - Empathie?

Wie kam es zu diesem Buch?

Als medizinischer Psychologe und approbierter Psychotherapeut, dreifacher Vater und mehrfacher Großvater, als Mensch, der gar nicht anders kann, als über individuelle Befindlichkeit und soziales Miteinander zu reflektieren, wartete ich sehnsüchtig auf ein Buch, das endlich, in allgemein verständlicher Form, jenes psychische Phänomen zum Thema macht, welches Alltag und Lebensstil in unserer Zeit grundlegend prägt:

die dramatische Zunahme von Menschen mit

narzisstischen Störungen, also

mangelhaftem Einfühlungsvermögen und

vermindertem Selbstwertgefühl.

Irgendwann war ich des Wartens müde, ging selbst ans Werk und schrieb meine Beobachtungen, Gedanken und Gefühle auf. Ich möchte mein Unbehagen an diesem einschneidenden Wandel unserer emotionalen, psycho-sozialen und medialen Kultur mit anderen Menschen teilen und möchte zum Diskurs über Bedingungen beitragen, die für die Reifung eines *gesunden* Selbstwertsystems (gesunden Narzissmus) notwendig sind.

Im Zweifelsfall habe ich mich *gegen diplomatische Zurückhaltung* und *für das klare Wort* entschieden. Leser, denen dieser Ansatz zu direkt ist, möchte ich um Nachsicht und Milde bitten. Im Buch verwende ich generell das *generische Maskulinum* (z.B. *der Patient*), das Personen *beider* Geschlechter sowie Menschen *unklarer* Geschlechtsidentität und -zuordnung einschließt.

© 2021 Urheberrecht & Copyright: Klaus Nitsch

Umschlaggestaltung: Josefine Wüst

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN: 978-3-347-24954-7

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über <http://dnb.d-nb.de>.

A. Der *Psycho-Trend* in unserer Gesellschaft

Persönlichkeit, Gefühle und Verhalten:

Der aktuelle Psycho-Trend13
Warum bleiben Menschen emotional unreif?19
Normen und Werte, Denken und Emotion19
 Andere Werte, andere Gefühle?22
„Systemisches“ Denken und Werteunsicherheit26
„Klare Worte“ sind out28

B. Wie gehen wir heute mit *uns selbst* um?

Selbstwertstörungen: Ich bin grandios, oder?37
Wie sehen Selbstwertstörungen im Alltag aus?44
Wie entstehen Selbstwertstörungen?54
 Kann zu viel Elternliebe schädlich sein?59
 Medien und Narzissmus61
Amok, Terror und der „maligne“ Narzissmus63
*Resilienz - oder warum nicht alle Menschen mit
 der gleichen Vorgeschichte eine Störung bekommen67*

Einfühlungsvermögen: Ich fühle, wie Du Dich fühlst68
Was genau ist Empathie?69
Wenn es an Empathie fehlt71
Wie kann gelungene Empathie aussehen?75
Wie entsteht Empathie?78
 Das Mentalisierungskonzept78
 Spiegelneurone und Empathie80

Intuition: Der Bauch hat auch eine Meinung84

	Seite
Dissoziation: Was tun, wenn unangenehme Gefühle drohen?	87
<i>Was genau ist Dissoziation?</i>	91
<i>Was hat unsere Psyche davon, sich von der Realität abzuwenden?</i>	92
Wir leben im Zeitalter der psychischen Digitalisierung - hopp oder topp	97
Scham, das ausbeutbare Gefühl	110
<i>Scham und Peinlichkeit</i>	112
<i>Funktionen von Scham</i>	113
<i>Scham- und Schuldkulturen</i>	115
<i>Wann schämen wir uns?</i>	117
<i>Selbstwertgefühl und Schämen</i>	120
<i>Scham, das ausgebeutete Gefühl</i>	122
<i>Was tun, wenn das Schämen beginnt?</i>	124
C. Wie gehen wir heute mit <i>unserem Körper</i> um?	
Unser Hang zum Korrekturversuch an der falschen Stelle	127
Ernährung: Musterbeispiel für Korrekturversuche an der falschen Stelle	134
<i>Ernährung und Lebensstil</i>	136
<i>Was ist Voraussetzung, um dick zu werden?</i>	138
<i>Was trägt zu lebensstilabhängigem Übergewicht bei?</i>	138
Bewegungsmangel	138
Die Auflösung traditioneller Mahlzeitenstrukturen	139
Es wird zu schnell zu viel Energie gegessen	141
Zu Hause bleibt die Küche kalt	142
Der Trend zur Ernährungsverwahrlosung	144
Das Selbstwertgefühl über Ernährung stärken	145
<i>Kochshows</i>	147
<i>Essen im Dienst der Psyche</i>	148
<i>Den Nahrungsmissbrauch beenden</i>	152
<i>Wie kann es weiter gehen?</i>	153
Wie weit können wir Realitäten einfach ignorieren?	156

	Seite
„Tricksen“ im Dienste der Attraktivität	158
<i>Was wir alles mit unserem Körper anstellen</i>	<i>158</i>
Bekleidungsmoden	159
Was wir alles mit unserer Haut an stellen	165
<i>Mein Teint muss braun sein</i>	<i>165</i>
<i>Was tun mit Körperschweiß und Körperduft?</i>	<i>168</i>
<i>Kann man Geruchstärke wirklich messen?</i>	<i>169</i>
<i>Konnten Sie schon einmal jemand nicht riechen, weil er falsch roch? 170</i>	<i>170</i>
Fehlsichtigkeit	171
Haare und Frisuren	173
Haarverlängerung	176
Intimfrisur und Intimrasur	177
<i>„Frisuren“ oder „Schnitte“ im Intimbereich</i>	<i>179</i>
<i>Woher kommt der Trend zur Schamhaarentfernung?</i>	<i>180</i>
<i>Wie geht es nach der Freilegung der Intimzone weiter?</i>	<i>183</i>
Invasive Veränderungen am Körper	184
<i>Tätowierung: die Haut als Leinwand</i>	<i>185</i>
Aus der Geschichte	185
Das Image heutiger Tätowierer, bei bewusst Nichttätowierten	186
Woher kam der Trend zu Tattoo und Piercing?	187
Die grafischen Tattoo-Motive	191
Welche Motive bevorzugen Frauen bzw. Männer?	192
Deutung von Tattoo-Motiven	192
Gesundheitliche Risiken durch Tattoos	194
Das Entfernen von Tattoos	195
Warum lassen sich Menschen tätowieren?	196
Können am Körper vorgenommene Modifikationen helfen, psychische Notlagen in den Griff zu bekommen oder aufzulösen?	203
<i>Piercing: der Körper als Pinnwand</i>	<i>205</i>
Gesundheitliche Risiken von Piercings	209
Warum lassen sich Menschen piercen?	210
<i>Rückwirkungen von Tattoo und Piercing auf die Psyche</i>	<i>212</i>
Die neue Körperfeindlichkeit	214

(Freizeit)Sportsucht	216
<i>Merkmale der Sportsucht</i>	217
Einengung des Interessenspektrums	219
Dosissteigerung	219
Kontrollverlust	219
Ignorieren von Warnzeichen	220
Abstinenzunfähigkeit	221
<i>Primäre und sekundäre Sportsucht</i>	221
<i>Gründe sportsüchtigen Verhaltens</i>	221
Vom „Aufhübschen“ zum Doping	226
<i>Doping im Sport</i>	229
<i>Neue Doping-Möglichkeiten und die Persönlichkeit der Sportler</i>	233
<i>Wie viel Doping darf es denn zukünftig sein?</i>	235
D. Wie gehen wir heute <i>miteinander</i> um?	
D1. Cancel Culture	239
D2. Generationsübergreifende Sexualpartnerschaften	241
D3. Wie wir mit unseren Kindern umgehen	247
Schwindende Kind-Eltern-Bindung	247
<i>Bindung und die Qualität der Kind-Eltern-Beziehung</i>	247
<i>Gleichaltrigenorientierung als Ausdruck gestörter Bindung</i>	250
<i>Ein unfreiwilliges Tierexperiment</i>	250
<i>Warum schadet Gleichaltrigenorientierung?</i>	252
Selbstwertgefühl	256
Langeweile	258
Gewalt und Aggressivität	261
Sexualität	262
<i>Ist Gleichaltrigenorientierung umkehrbar?</i>	264
<i>Medienorientierung</i>	266
<i>Statt eines Resümees</i>	268

	Seite
Kinder, die im Wohlstand verwahrlosen	269
<i>Verwahrlosung</i>	269
<i>Wohlstandsverwahrlosung</i>	269
Wie sieht Wohlstandsverwahrlosung aus?	270
<u>Fallbeispiel Paul, 19 Jahre</u>	270
Die Eltern im Wohlstand verwahrlosender Kinder	277
Die im Wohlstand verwahrlosenden Kinder	280
Was sind typische Zeichen und Folgen psychischer Verwahrlosung bei gleichzeitiger materieller Verwöhnung?	281
<u>Fallbeispiel Peaches, 6 Jahre</u>	283
 Kinder-Tuning	 288
<i>Kann ein umfassender Förderplan schaden?</i>	288
<i>Was können wir heute über die vorgeburtliche Entwicklung überhaupt wissen?</i>	291
Relativ gesicherte pränatale Entwicklungsschritte	291
Zur Entwicklung der Sinneswahrnehmung	293
<i>Was tun Eltern nicht alles in guter Absicht?</i>	296
Intellektuelles Tuning	296
Körper-Tuning	299
Musisches Tuning	302
Soziales Tuning (Benimmdressur)	304
<i>In welchen Bereichen werden Benimmforderungen aufgestellt?</i>	307
"Ästhetisches" Tuning	313
Unterweisung in Entspannungstechniken	315
<i>Nebenwirkungen des Tuning-Ansatzes</i>	318
<i>Helikopter-Eltern</i>	322
<i>Was bringen Tuning-Programme wirklich?</i>	323
<i>Aber was ist gut für unsere Kinder?</i>	326
<i>Was brauchen Kinder für ein gutes Leben?</i>	329

Der aktuelle Psycho-Trend

In den 60er- und 70er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts erlebte die westliche Welt mit der „sexuellen Revolution“ eine beispiellose offene Sexualisierung der Gesellschaft. Ein gesundes, beglückendes, tabufreieres Sexualeben wurde von der Avantgarde der jungen Generation als dem Menschen gemäß (also „normal“) proklamiert und nach Lust und Laune, Kräften und Gelegenheiten erprobt. Der bisherigen Unterdrückung des Sexualtriebes und einer prüden Grundhaltung sollte nun als Therapeutikum eine größtmögliche Freizügigkeit entgegengesetzt werden. Viele Menschen begannen, sich zu erlauben, was für ihre Eltern undenkbar gewesen wäre und den älteren Jahrgängen als schamlos und unerhört gegolten hatte. Mann und Frau probierten sich beim Gruppensex, im Geschlechtsverkehr unter Drogeneinfluss und kopulierten mit immer neuen Partnern aus purer Lust, Neugier und ungestilltem Erfahrungshunger. Es galt, aktiv einen persönlichen Beitrag zu leisten, um in der „freien Liebe“ die menschliche Sexualität zu enthemmen und dadurch die Welt zu befried(ig)en. Das erfüllte Sexualeben des Einzelnen sollte dazu beitragen, in der Gesellschaft insgesamt Aggressionen abzubauen. „Make love, not war“ war das Motto dieser Zeit. Neue (soziale) Lebensformen sollten ausprobiert werden. Im Januar 1967 wurde in West-Berlin die „Kommune 1“ gegründet. Ihre Mitglieder versuchten, ein Leben der „leidenschaftlich an sich selbst Interessierten“ zu führen. Nicht nur Neider und sexuell Frustrierte sagen heute jedoch, die Kommunarden hätten damals *versucht, unter dem Mantel einer politischen Ideologie, persönliche Probleme zu lösen*. Die Promiskuität wurde von dem Teil der Jugend zum programmatischen Ziel erhoben, der sich von der verklemmten Sexualmoral zu befreien suchte. Das gipfelte in dem nicht ganz von Selbstironie freien Slogan: „Wer zweimal mit derselben pennt, gehört schon zum Establishment“. Von höchster Bedeutung daran ist, auch für die Gegenwart, dass das *Paar aus Sexualität und Bindung* sein Verhältnis deutlich lockerte. Es lebte fortan in einer chronischen Beziehungsunsicherheit. *Bindung wurde* durch die Austauschbarkeit von Sexualpartnern *entwertet und Sexualität wurde zur selbstbezogenen Vergnügungstechnik*. Die Antibabypille lieferte eine nicht zu überschätzende Voraussetzung dafür, sexuelle Impulse weitgehend folgenlos und befreit von Ängsten vor ungewollter Schwangerschaft ausleben zu können. Elternschaft wurde leichter plan- und vor allem vermeidbar. Frauen besuchten Masturbationstrainings und begannen, sich um ihren Orgasmus zu kümmern. Es war an der Zeit, sich aktiv(er) mit der eigenen Sexualität auseinander zu setzen und sie zu genießen.

Heute bezweifelt kaum jemand, dass die „sexuelle Revolution“ wichtig war, um - in Verbindung mit der 68er Bewegung im Westen Deutschlands - alte gesellschaftliche und individuelle psychische Verkrustungen aufzubrechen und die Menschen auch emotional freier zu machen. Hat aber die „sexuelle Befreiung“ unter dem Strich tatsächlich

zur *Selbstverwirklichung* der Menschen geführt? Oder halten wir heute für Selbstverwirklichung auch manches, was lediglich einem neuen äußeren Diktat folgt und - zumindest in Teilen - richtiger Egoismus, Oberflächlichkeit, *Selbstwertstörung*, labiler Narzissmus bzw. unreife Persönlichkeit genannt werden sollte?

Unsere Zeit ist ebenfalls durch einen weltweit zu beobachtenden Trend gekennzeichnet. Er stellt besonders für die Psychen von Kindern und Jugendlichen eine ernste Herausforderung dar. Gemeint ist eine dramatische Verkümmern der emotionalen Intelligenz, eine grassierende *Gefühlsverarmung und emotionale Unreife*, v.a. *narzisstischer Prägung*. Diese verminderte Reife zeigt sich *gesellschaftlich* in einer radikalen Auflösung bzw. tiefen Wandlung moralischer Grundhaltungen und *individuell* in einer verarmenden, flacher und chaotischer werdenden, Gefühlswelt der Menschen. ***Emotionale Unreife kann einzelne oder mehrere Bereiche der Persönlichkeit betreffen und sowohl die Haltung zu sich selbst (einschließlich dem eigenen Körper) als auch die Fähigkeit berühren, tragfähige Beziehungen zu anderen Personen aufzubauen und aufrecht zu erhalten.*** Dabei kann der Grad der emotionalen Unreife von Fall zu Fall sehr unterschiedlich sein. Das beginnt bei einer vorausseilenden, ängstlich-unkritischen Anpassungsbereitschaft an aktuelle Moden, setzt sich fort mit belächelnswerten Marotten oder der „Schrägheit“ bzw. „Undifferenziertheit“ mindestens eines Persönlichkeitsaspekts und reicht bis zu krankheitswertigen Beeinträchtigungen. Wir werden uns auf die derzeit *nicht als Erkrankung klassifizierten Formen* gestörten Selbstwertgefühls beschränken und den Schwerpunkt auf *vorklinische Auswirkungen und Folgen* für den Alltag legen (die eingehende Beschäftigung mit krankheitswertigen Störungen im Umfeld emotionaler Unreife soll der Fachliteratur vorbehalten bleiben).

Die Persönlichkeit eines Menschen kommt in seinem Denken, Fühlen und Handeln zum Ausdruck. Sie wird durch eine unverwechselbare und für jedes Individuum einmalige Kombination von typischen Verhaltensweisen, vorherrschenden Denkmustern und eine charakteristische Ausformung (Grundtönung, Tiefe, Reichhaltigkeit) seiner Gefühlswelt erkennbar. Selbstverständlich werden die Entwicklungsmöglichkeiten der Persönlichkeit eines Menschen nicht nur durch die Reife seiner Emotionalität geprägt, sondern auch durch seine intellektuelle Leistungsfähigkeit, kurz: Intelligenz. Da wir uns hier ausschließlich auf *normalintelligente* Menschen beschränken wollen, soll dieser Aspekt in der Folge als ausreichend gegeben vorausgesetzt und vernachlässigt werden.

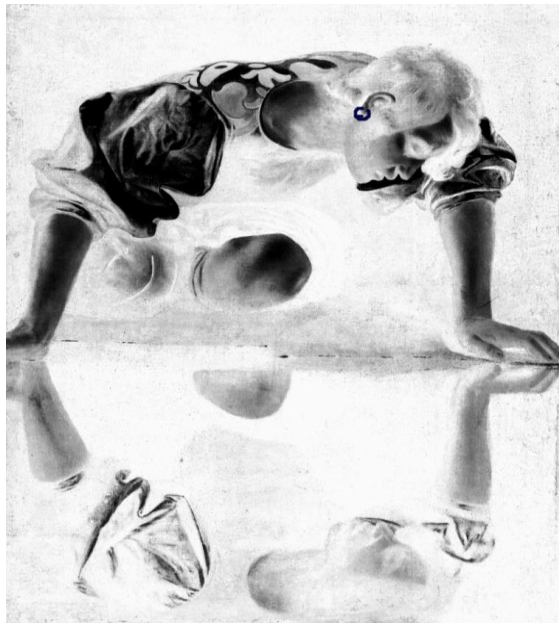
Emotionen sind insgesamt *das* wichtigste konstituierende psychische Merkmal der Persönlichkeit. Sie können sich auf uns selbst oder andere Menschen beziehen. Da sich das Fühlen (wie auch das Denken) einer direkten Wahrnehmung von außen entzieht, wird das Beobachten seines Ausdrucks auf der *Verhaltensebene* zum Königsweg für die Einschätzung der Gefühlswelt und der Persönlichkeit eines Menschen. Und wer sich

Selbstwertstörungen: Ich bin grandios, oder?

*Nie zuvor widmeten Menschen sich selbst mehr Aufmerksamkeit, Energie und Zeit.
Wir leben im Zeitalter des (gestörten) Selbstwertgefühls!*

Die umfassendste Form gestörten Selbstwerterlebens ist das *Steckenbleiben in einem kindlich-unreifen also labilen Narzissmus*. Es geht dabei um die Stagnation der Persönlichkeitsreife auf einem unfertigen Niveau, also die fehlende Ausbildung eines gesunden, erwachsenen Narzissmus. Ein labiles Selbstwertgefühl ist zu *dem* psychischen Charakteristikum unserer Zeit geworden und scheint heute - aufgrund seiner Häufigkeit und Allgegenwärtigkeit in Alltag und medialen Darstellungen - als „normal“.

Ihren Namen beziehen Narzissmusstörungen von einer Geschichte der griechischen Mythologie über einen jungen Mann. Der schöne Narziss, welcher sich in unberührter Natur an einer Wasserquelle niederließ, verliebte sich in sein eigenes Spiegelbild. Zum Ausgang der Geschichte gibt es mehrere Versionen. Am bekanntesten ist jene, wonach er, nicht erkennend, dass er sich in sein eigenes Spiegelbild verliebt hat, sich mit seinem Spiegelbild vereinigen wollte und dabei ertrank.



Narziss – Verfremdung eines Gemäldes von Michelangelo Caravaggio 1598/99

Einfühlungsvermögen: Ich fühle, wie Du Dich fühlst

„Einfühlungsvermögen ist das Vermögen, das sich am besten verzinst.“

Günter Radtke, Journalist und Schriftsteller

Wie fühlen *Sie sich*, wenn ein Kollege durch andere Mitarbeiter immer wieder verdeckt gemobbt oder gar offen drangsaliert wird? Wie geht es *Ihnen*, wenn ein guter Bekannter erzählt, was für panische Ängste er vor der nächsten Prüfung hat? Können Sie sein Erleben nachvollziehen oder halten Sie ihn für „einfach zu nervös“? Wie weit können Sie sich in die Arbeitskollegin am Schreibtisch gegenüber hineinversetzen, die gerade ihre Kündigung bekommen hat und beim Zusammenpacken nur mühsam ihre Tränen zurückhalten kann? Fühlen Sie sich vom Wehklagen der Erdbebenopfer im Fernsehen erschüttert oder genervt? Lässt es Sie unberührt oder können Sie die existentielle Not und Angst der gefilmten Menschen selbst fast körperlich spüren, so dass Sie es kaum aushalten und wegschauen oder gern helfen würden? Macht es etwas mit Ihnen, wenn Sie im Fernsehen hungernde oder sterbende Kinder sehen? Was regt sich bei Ihnen, wenn Sie in der S-Bahn einen verschmutzten, übel riechenden und verletzten Mann sehen? Wie reagieren Sie darauf, wenn Sie Folter-Fotos von Abu Ghraib ansehen? Haben Sie sich schon einmal völlig uneigennützig mit einem anderen Menschen mitgefremt? Waren Sie schon einmal traurig, weil jemand anderes sehr traurig war oder Sie von einer traurigen Begebenheit erfahren, die Bekannten widerfahren ist? Was empfinden Sie, wenn Sie sich eine Frau vorstellen, die ihr Kind durch einen tragischen Unfall verloren hat? Was fühlen Sie, wenn sie im Internet einen Film anschauen, in dem Teenager einen Mitschüler malträtieren und schwer demütigen? Können Sie den Schmerz „mitspüren“ (und vielleicht dabei zusammenzucken), den jemand erleidet, der beim Gehen, rückwärts blickend, gegen eine im Weg stehende Mülltonne stößt?

Was fühlen Sie, wenn Sie in einem Dschungelcamp einen früher erfolgreichen Künstler, dem sein Publikum abhanden gekommen ist, beim rollengemäßen Verspeisen von Würmern oder Insekten zusehen? Was meinen Sie, wie viel Lust eine Prostituierte bei ihrem Job wirklich verspürt? Empfinden Sie gar nichts, Empörung oder Schadenfreude, wenn ein Bewerber einer „Castingshow“ vor einem Millionenpublikum abgekanzelt wird im Stile von: „Du siehst scheiße aus, Deine doofe Art nervt und singen kann eine Küchenschabe tausendmal besser als Du.“? Was regt sich bei Ihnen, wenn Sie im Fernsehen junge Mädchen sehen, die davon träumen, ein Model mit Millionengage zu sein, und dafür immer wieder alberne bis entwürdigende Dinge tun und sich dabei bemühen, einen möglichst „professionellen“ (unberührten?, emotionslosen?, nicht verunsicherten?) Eindruck zu hinterlassen?

Spiegelneurone und Empathie

Von biologischer Seite wird der Mentalisierungs-Ansatz durch das Konzept der „Spiegelneurone“ unterstützt. Der italienische Neurophysiologe Giacomo Rizzolatti entdeckte die Spiegelzellen 1995 in der Großhirnrinde von Rhesusaffen. Die gleichen Zellen sind auch beim Menschen verantwortlich für das unbewusste, nicht willentlich beeinflussbare Resonanzverhalten (das wechselseitige aufeinander einschwingen). Spiegelneurone sind Nervenzellen, die in unterschiedlichen Hirnbereichen bei (passiver) Beobachtung einer Handlung simultan die gleichen elektrischen Potentiale auslösen, wie bei der (aktiven) Ausführung der Handlung. Spiegelneurone werden aktiv, ohne dass Menschen es merken. Sie reagieren sogar auf Reize unterhalb der Bewusstseinschwelle. Das Spiegelverhalten tritt simultan zur Handlung auf, ganz unwillkürlich, ungesteuert und spontan, ohne jedes Nachdenken.

Was ein Spiegelneuron genau ist, ist noch nicht ganz klar. Sind es spezialisierte Neuronen, die für die Spiegelung zuständig sind? Oder besitzt das Gehirn Strukturen zur Eigensteuerung, die ebenfalls zur Interpretation von Wahrnehmungen an anderen Personen benutzt werden? Derzeit wird ein komplexes System von Spiegelneuronen in verschiedenen Hirnarealen angenommen.



Neugeborener Makake ahmt herausstrecken der Zunge nach

(Quelle: Evolution of Neonatal Imitation. Gross L, PLoS Biology Vol. 4/9/2006, e311)

Spiegelneurone können in ganz unterschiedlichen Situationen feuern. Sie sind beteiligt, wenn wir **selbst aktiv handeln** (uns bewegen). Sie sind - und hier beginnt es besonders interessant zu werden - ebenfalls aktiviert, wenn wir eine **andere Person beobachten**, die eine Handlung ausführt. Die Spiegelneurone spielen beim Zuschauen eine Handlung eines anderen Akteurs innerlich nach oder simulieren diese, als wenn wir die Handlung selbst ausführen würden. Am bekanntesten ist der auf diese Weise zustande

Intuition: Der Bauch hat auch eine Meinung

Die Intuition ist Verwandte und Verbündete der Empathie.

Einfühlungsvermögen und Intuition stehen in einer engen Verbindung. Unter Intuition versteht man plötzliche Gedanken oder Geistesblitze, die ohne gewollte Reflexion zustande kommen, also aus unserem „Unbewussten“ aufsteigen. Der Chemiker und Philosoph Michael Polanyi prägte dafür den Begriff „tacit knowledge“ (stilles oder implizites Wissen). Diese Gedankeneingaben sind unerwartet, überraschend und nicht planbar. Sie sind "einfach da", ohne, dass wir ihre Entstehung bzw. Herkunft herleiten oder nachvollziehen können. Intuition ist ein Gewisswerden oder Entscheiden ohne vollständig zu verstehen. Begünstigt wird Intuition, wenn ein Zufall auf einen vorbereiteten Geist trifft. Verkürzend könnte man auch sagen: Intuition ist der vom Willen unabhängige unbewusste Problemlösungsprozess auf der Grundlage vorhandener und verarbeiteter sachlicher und emotionaler Informationen.

Der Geistesblitz ist für jeden, der ihn erlebt, eine beglückende Erfahrung. Zu den meistgenannten Beispielen für intuitive Problemlösungen gehört die Entdeckung der Gravitation durch Isaac Newton. Als er arglos einen vom Baum fallenden Apfel beobachtete schloss er daraus auf eine zugrunde liegende Kraft (Anziehungskraft). Das Heureka-Erlebnis des Archimedes von Syrakus ist ähnlich bekannt und entbehrt nicht eines gewissen Witzes. Der Erzählung nach hat Archimedes, als er sich in seine voll gefüllte Badewanne setzte und diese zum Überlaufen brachte, die direkte Beziehung zwischen Volumen, Dichte und Gewicht von Körpern entdeckt. Er soll nackt wie er war auf die Straße gelaufen sein und immer wieder „Heureka!“ („Ich hab's gefunden“) gerufen haben. Seine Entdeckung half ihm, die Frage seines Königs zu beantworten, ob dessen neue Krone vollständig aus reinem Gold sei oder nicht. Sie war es nicht, da sie nicht dieselbe Menge Wasser verdrängte wie ein Goldbarren gleichen Gewichts.

In unserem Alltag lösen die meisten von uns keine Menschheitsprobleme, sondern versuchen einfach, richtige Entscheidungen zu finden und das angemessene zu tun. Sollen wir das mühsam Ersparte in Derivaten anlegen, obwohl uns der Verkäufer in der Bank, der sich „Berater“ nennt, nicht erklären kann, was er da genau anbietet? Sollen wir der Tochter eines Freundes, die ihr Abitur mit „Auszeichnung“ absolviert hat, empfehlen, Psychologie oder Medizin zu studieren, obwohl sie sozial sehr gehemmt ist und nur ein rudimentäres Einfühlungsvermögen besitzt? Kann diese junge Frau jemals im sozialen Bereich beruflich glücklich werden?

Scham, das ausbeutbare Gefühl

Ist selbst schuld wer sich schämt?

Während Gefühle wie Angst und Zorn auch bei vielen höher entwickelten Tieren zu beobachten sind, scheint Scham vorwiegend Menschen vorbehalten zu sein (ob auch Menschenaffen sich schämen können, wird noch kontrovers diskutiert). Vier grundlegende Bedingungen müssen erfüllt sein, um ein Schamgefühl auszulösen:

- *Ich-Bewusstsein* (eine Vorstellung von sich bzw. ein inneres Verhältnis zu sich selbst),
- *reflektiertes Handeln in sozialen Bezügen* („Was darf/muss ich tun, um auch aus Sicht der anderen das Richtige zu tun?“),
- eine *internale Ursachenzuschreibung* („Es liegt an mir“, „Ich habe versagt“) sowie ein
- *Kontrollverlust* („Ich habe es nicht im Griff, ich kann es nicht ungeschehen machen“).

Kleinkinder erkennen sich selbst im Spiegel ab einem Alter von etwa 15 Monaten. Das ist ein Zeichen ihres beginnenden *Ich-Bewusstseins*. Erst mit etwa 24 Monaten sind bei ihnen in beschämenden Situationen Zeichen von Scham zu beobachten. Sie erröten oder zeigen Ausweichverhalten wie weglaufen oder sie versuchen, sich zu verstecken. In Experimenten konnte gezeigt werden, dass 3-jährige Kinder sich schämen, wenn sie Aufgaben, die sie selbst für lösbar hielten, nicht lösen konnten.

Für *Leon Wurmser*, einen führenden Nachdenker über Scham, besteht frühe, elementare Scham in dem „Gefühl von Angst und Schmerz, das man empfindet, wenn man sich in irgendeiner Art von Schwäche, von Versagen oder Beschmutzung den Blicken eines anderen (oder dem ‚inneren Auge‘ des eigenen Gewissens) preisgegeben sieht und die Antwort in Form von Missachtung, Entwertung oder Hohn erwartet oder fühlt. Diese Empfindung wird von dem Wunsch begleitet, entweder den Schandfleck durch einen wütenden Gegenangriff zu beseitigen oder sich tatsächlich oder wenigstens symbolisch zu verstecken“. Etwas kürzer und weiter gefasst kann man sagen, Scham ist ein negativer und belastender Gefühls- und Körperzustand, der durch das Gewahrwerden (Reflexion) *eigenen* Versagens oder Fehlleistens oder die Beschädigung durch *andere* ausgelöst wird.

Scham ist ein schnell anspringendes, sich *auch körperlich* erkennbar *auswirkendes* (z.B. Erröten) und *im Ausdruck darstellendes* (z.B. Abwenden) *Gefühl*, mit einer stark Verhalten steuernden (motivierenden) Wirkung. Wir alle kennen es. Die Forschung hat diesen Affekt lange vernachlässigt und befasst sich erst seit wenigen Jahrzehnten intensiver mit Scham. Vielleicht hängt das auch etwas mit dem Wesen der Scham zusammen, zu dem es ja auch gehört, dass man nicht über sie redet und sie möglichst zu verbergen versucht. Scham ist eine stille, verborgene Emotion, vielleicht das intimste

Scham- und Schuldkulturen

Ein besonderes *Verhältnis* besteht zwischen *Scham-* und *Schuldgefühl*. Beide Gefühle sind häufig miteinander verwoben und oberflächlich gar nicht so leicht gegeneinander abzugrenzen. Es macht daher Sinn, über das Verhältnis von Schuld- und Schamgefühl etwas nachzudenken. Kulturell können menschliche Gesellschaften danach unterschieden werden, ob sie entweder *von Scham oder von Schuld dominiert* sind. Es gibt zwar keine reinen Scham- bzw. Schuldkulturen, da die eine Kultur immer auch Elemente der anderen enthält. Dennoch lässt sich in allen Gesellschaften feststellen, welches der beiden Grundprinzipien tonangebend ist.

In **Schuldkulturen**, die meist eine religiöse Prägung haben, sind ein integrierender Charakter und ein *gutes Gewissen* das Maß aller Dinge. Ein als absolut erlebter Maßstab (z.B. religiöse Gebote) ist in schuldorientierten Kulturen richtungweisend. Es kommt für den Einzelnen jeweils darauf an, nicht (zu weit) vom rechten Weg abzukommen, um nicht schuldig zu werden. Die Instanz, welche eine schuldhaftige Verletzung gesellschaftlicher Erwartungen feststellt, trägt jeder Mensch in sich selbst - das Gewissen. Diesem kann man nicht ausweichen (falls nach einer schwerwiegenden Verfehlung das Schuldgefühl unerträglich wird, greifen allerdings psychische Abwehrmechanismen, welche gegen das Gefühl von Schuld in gewissem Maße abschirmen und uns erleichtern). Schuldgefühle entstehen dann, wenn wir ein (vorher im sozialen Kontext gelerntes) von uns akzeptiertes Gebot bzw. Verbot übertreten und wir den Wunsch oder die Absicht hatten, eine andere Person zu schädigen bzw. deren Benachteiligung billigend in Kauf genommen haben. Klassisch psychoanalytisch ausgedrückt resultiert das Schuldgefühl aus einer Spannung zwischen zwei psychischen Instanzen, dem Ich und einer in der Person liegenden **inneren Instanz** - dem *Über-Ich (Gewissen)*. Wahre und anhaltende Entlastung von Schuld (Vergebung) kann nur erfahren, wer sühnt, Buße tut oder sich um *Wiedergutmachung* bemüht.

Menschen, die in einer **Schamkultur** leben, kommt es vor allem darauf an, *ob* ein schambesetzter „Fehltritt“ *Folgen für den eigenen Ruf* in der Gesellschaft hat. Die *öffentliche Wertschätzung* gilt in schamorientierten Kulturen als höchstes Gut, das es unter allen Umständen zu schützen gilt. Der entscheidende Maßstab schamdominierter Gesellschaften ist, *wie andere* (die Gesellschaft, das direkte soziale Umfeld) *die eigene Person beurteilen* oder über sie denken. Einklang mit dem Recht und Wahrheit sind dabei zweitrangig. Erstrangig ist, ob beschämende Informationen über die eigene Person anderen Menschen *zugänglich* sind. Scham empfindet, wessen Normverstöße auffallen bzw. bekannt oder öffentlich werden (können). Scham entsteht also erst durch den (vorgestellten, erwarteten) Blick der anderen auf die eigene Verfehlung.

Warum ist Körperbehaarung out? Sind Körperhaare ekelig?

Die Scham mit dem Schamhaar.

Intimfrisur und Intimirasur

Rasieren, schneiden, färben, depilieren (rasieren), epilieren (zupfen, wachsen), lasern

Nicht nur auf dem Kopf, sondern überall auf unserem post-äffischen Säugetierkörper wachsen Haare und verstärkt unter den Achseln und in der Genitalregion. Die Vielfalt unserer natürlichen Schambehaarung ist mit der unseres Haupthaars vergleichbar. Es gibt üppige, spärliche, kurze und lange, gelockte, gekräuselte, glatte, fettige, strohige, glänzende, brünette, blonde, rotblonde, schwarze, graue und weiße Schamhaarprachtchen. Diese dürfen - so will es eine gegenwärtige Modeströmung - nun nicht mehr in Ruhe vor sich hin wuchern. Vor allem die junge Generation ist zur Beantwortung der Frage aufgerufen, ob sie dem Diktat der Schamhaarmodemacher folgen oder alles gegen den Strom weiter wachsen lassen will. Es gibt ja nicht nur Befürworter der Intim- und Körperrasur. Viele Menschen empfinden den Anblick eines rasierten Schambereiches als unästhetisch, kindlich-asexuell, unerotisch oder „irgendwie nicht normal“.

Biologisch haben Schamhaare, wie die Achselhaare auch, durchaus wichtige Funktionen. Sie wirken auch als Duftwedel und unterstützen die Verdunstung der Duftdrüsensekrete, die für den geschlechtsspezifischen Körpergeruch im Scham- und Leistenbereich verantwortlich sind. Dieser Duft lockt genetisch passende Liebespartner an.

Die Schamhaarentfernung kann also durch die Abschwächung der stimulierenden Wirkung des Intimgeruchs die sexuelle Anziehungskraft für geeignete Sexualpartner sogar mindern. Im Intimbereich und unter den Achseln verhindern Haare außerdem den direkten Kontakt von Haut auf Haut, also das Verkleben und Reiben. Nach dem Entfernen der Schambehaarung können bei körperlicher Betätigung (z.B. Joggen) Hautreizungen auftreten, da das Scham- bzw. Achselhaar als Reibungsverhinderer (Friktionsschutz) fehlt. Zudem isolieren Schamhaare etwas gegen Kälte oder Hitze und bieten auch einen gewissen Schutz vor Krankheitserregern und Fremdkörpern. Schlussendlich sind Schamhaare wie Bart- und Achselhaare ein sekundäres Geschlechtsmerkmal und zeigen die Geschlechtsreife eines Individuums an.

Eine von Psychologen der Leipziger Universität 2009 ausgewertete repräsentative Erhebung, bei der 2.512 Deutsche im Alter zwischen 14 und 94 Jahren zum Thema Schamhaarentfernung befragt wurden, zeigte, dass sich v.a. Jüngere die Körperhaare trimmen oder ganz entfernen (es ist anzunehmen, dass inzwischen speziell ältere

Invasive Veränderungen am Körper

Was ist für junge Leute heute „normal“ im Umgang mit ihrem Körper?

Musste nach Bevormundung, Rebellion, Überbehütung und biologischer Vollwertkost etwas besonders eingreifendes folgen, etwas, das irgendwie „dirty“ und überhaupt nicht politisch korrekt ist?

Jede Generation muss ihren eigenen Weg finden, sich vom Althergebrachten abzugrenzen. Seit wenigen Jahrzehnten sind Jugendmoden jedoch zunehmend durch eine zuvor ungekannte, neuartige (teils autoaggressive) *Qualität und Radikalität* gekennzeichnet. Weitgehend frei von ernsthaften Bedenken werden auf Permanenz ausgegerichtete Veränderungen am eigenen Körper vorgenommen, welche die Träger überdauernd begleiten und sie bis an ihr Lebensende an ihre „Jugendsünden“ erinnern werden. Seit dem Korsett gab es keine andere Mode, die so tief in die Körperlichkeit der Mode-Hörigen und -Aficionados eingriff wie es die aktuellen invasiven Veränderungen am Körper tun.

Viele junge Menschen scheinen es heute nicht mehr ausreichend zu lernen, sich wirklich sorgsam um sich, um ihren eigenen Körper zu kümmern. Sie verhalten sich häufig als sei ihr eigener Körper der Feind, den es zu bezwingen und zu überwinden gilt. Entsprechend eingreifend und aggressiv ist der Umgang vieler Jugendlicher und junger Erwachsener mit ihrem Organismus. Immer extremer wurden die Prozeduren, die dafür sorgen sollen, dass man auf andere *besonders* wirkt.

Inzwischen gibt es eine Reihe invasiver Moden zur Veränderung des Aussehens des menschlichen Körpers. Stellvertretend sollen die beiden derzeit am weitesten verbreiteten Moden der Körpermodifikation aus psychologischer Sicht diskutiert werden: das Tätowieren und das Piercen.

Tätowierung – die Haut als Leinwand

Deutsch ist bei vielen Deutschen irgendwie out und nicht so „cool“ oder „geil“. Deshalb werden die in die Haut gestochenen ein- oder mehrfarbigen Motive heute nur noch „Tattoo“ genannt. Dieser englische Begriff ist vom tahitischen Wort "ta tatau" abgeleitet, was so viel wie "eine Wunde schlagen" bedeutet. Von der früheren Bezeichnung Tatauierung leitete sich das entsprechende deutsche Wort Tätowierung ab, welches heute aber kaum noch verwendet wird. Der Brockhaus definiert Tätowieren als "Einbringen von Farbstoffen in die menschliche Haut in Mustern oder Zeichnungen".

Aus der Geschichte

Invasive Methoden zur Schmückung des Körpers, die zu bleibenden körperlichen Veränderungen führen, haben in der abendländischen Kultur von der Antike bis in das 18. Jahrhundert *Seltenheitswert*. James Cook brachte tätowierte Südseebewohner mit nach Europa und stellte damit der abendländischen Kultur diese Körpermodifikation vor. Strafgefangene und Seeleute griffen im 19. und 20. Jahrhundert als erste diese Praktiken auf. Hippie- und Punk-Bewegung machten Tätowierungen zum Teil der westlichen Jugendkultur. Die Funktion von Tattoos in archaischen Gesellschaften unterschied sich jedoch grundlegend von der, die diesem Eingriff in die Haut in unseren Breiten zukommt. Heute werden in der westlichen Welt Veränderungen am menschlichen Körper als Instrument der Individualisierung, Abgrenzung, der Rebellion oder auch der Distanzierung, Selbstaussgrenzung und -bestrafung eingesetzt. Bei Völkern der Südsee waren Körpermodifikationen unverwechselbarer Ausdruck der Stammeszugehörigkeit. Diese invasiven Prozeduren unterlagen festen Regeln und Ritualen. Oft wurden sie im Zusammenhang mit Initiationsriten vorgenommen. Häufig waren Körperveränderungen Zeichen der Anerkennung. Frauen wurden tätowiert, wenn sie ein Kind geboren hatten, Männer, wenn sie sich als Krieger hervortaten. Tätowierungen erfüllten in diesen Kulturen in gewisser Weise die Funktion von Rangabzeichen oder Uniformen. Sie waren Ausdruck des Status der Person in der Gemeinschaft. Der Einzelne hatte jedoch weder Einfluss auf Art noch Zeitpunkt der Tätowierung. Termin und Charakter der Tätowierung waren allein durch eine Konvention festgelegt und nicht Ausdruck eines individuellen Gestaltungswunsches. In diesen Kulturen verstanden es die Menschen als Fortschritt, weitgehend auf Körpermodifikationen zu verzichten.

Der weltweite Tattoo-Hype der letzten Jahrzehnte soll jedoch inzwischen die Tattoo-Freude auch der Polynesier wieder neu angefacht haben.

Warum lassen sich Menschen tätowieren?

Alles was Menschen tun oder lassen ist motiviert, das heißt, es folgt bestimmten Beweggründen. Welche spezifischen psychologischen Motive veranlassen nun Menschen, ihren Körper, in mehr oder weniger gelungener kunsthandwerklicher Form, von einem Tätowierer verletzen, ihre Haut durchlöchern und mit Farbpigmenten tränken zu lassen, und mögliche Komplikationen in Kauf zu nehmen?

Selbst gewollte *Körpermodifikationen drücken* bei Menschen immer *auch das Verhältnis zum eigenen Körper aus*. Die einen lehnen derartig radikale - aus medizinischen Gründen nicht nötigen - Eingriffe in unser größtes Organ strikt ab und erleben ihren Körper als verletzlich, bewahrens- und schützenswert sowie als im Großen und Ganzen in Ordnung. Sie wollen eine möglichst unversehrte Haut behalten. Die anderen haben ein rustikaleres, von weniger Respekt geprägtes Verhältnis zu ihrer physischen Grundlage. Sie nehmen ihren Körper als Gebrauchsgegenstand wahr, der in den Dienst des Selbstmarketings zu stellen ist. Sie leben nach dem Motto: „Ich gestalte meinen Körper, damit ich bei mir und anderen Menschen (wahrscheinlich) besser ankomme.“

Nüchtern betrachtet stellen Tätowierungen eine von ihrem Träger *gewollte Körperverletzung* mit dauerhaften Folgen dar, also eine mit Hilfe anderer an sich selbst veranlasste Verletzung. Das mehr oder weniger kunstvolle Motiv wird immerhin mehr oder weniger fachkundig in die Haut *gestochen*.

Ein Tattoo ist de facto eine lebenslange Veränderung am Körper. „Drum prüfe, wer sich ewig bebildert“ gilt auch bei der Entscheidung für eine Tätowierung. Oder genregerechter: „*Think before you ink!*“. Etwa drei Viertel derjenigen, die sich ein Tattoo stechen lassen, gehen längere Zeit mit dieser Idee schwanger und überlegen es sich gründlich. Nicht selten aber (etwa ein Viertel) kommt es vor, dass vorab keine wirkliche konzeptionelle Planung stattfindet und keine längeren Überlegungen angestellt werden, wenn es um die erste Tätowierung geht.

Für wen nehmen wir Veränderungen an unserem Äußeren, an unserem Körper vor? Viele Tätowierte und Gepiercte antworten zunächst, sie modifizierten ihren Körper, um *sich* besser zu gefallen. In seinem bereits 1908 veröffentlichten Buch „Psychologie des Schmuckes“ analysierte der Soziologe und Philosoph Georg Simmel die Untrennbarkeit von selbst- und fremdbezogener Motivation des Sich-Schmückens zutreffend wie folgt: „...man schmückt sich für sich und kann das nur, indem man sich für andere schmückt“.

*Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine,
Kürzt die öde Zeit,
Und er schützt uns durch Vereine,
Vor der Einsamkeit.*
(Joachim Ringelnatz)

(Freizeit)Sportsucht

Jede Richtung des menschlichen Interesses vermag süchtig zu entarten ...

Viktor Emil von Gebsattel (deutscher Psychiater, 1883-1976)

Aktivität und (sportliche) Leistung sind in der westlichen Welt hoch positiv besetzt. Wer „proaktiv“ etwas tut, zeigt, dass er das Leben im Griff hat und in der Lage ist, es selbst zu gestalten. „Macher“ treiben die Gesellschaft voran. Sie sorgen für den Puls unseres Gemeinwesens. Sie stehen für die Kraft und den (Über)Lebenswillen der Gattung Mensch. Sportliche Menschen erleben wir als gesund, leistungsfähig, erfolgreich, glücklich und sexy. Körperliche Fitness lässt symbolhaft die Haltung eines Menschen zum Leben erkennen. Wer sich regelmäßig sportlich betätigt, möchte etwas Gutes für sich, und seine biologische Basis tun und übernimmt Verantwortung für den Zustand seines Körpers. Fehlende körperliche Aktivität werten wir als Hinweis auf einen passiven, abhängigen, wenig reflektierten und nicht selbst bestimmten Lebensstil. Ein träger, schlaffer oder aufgeschwemmter Körper ist out und wird von den meisten Menschen mit unzureichender Willenstärke und mangelnder Fähigkeit zur Selbststeuerung verbunden. Freizeitsport steht im klassischen Verständnis für Gesunderhaltung, Lebensfreude, Spaß und Wohlbefinden. Wer aber bei seinen sportlichen Unternehmungen in der Freizeit das gesunde Maß verliert, steuert auf ein existentielles Problem zu.

Ist es möglich, dass (zu) intensive *sportliche Aktivität Ausdruck emotionaler Unreife, narzisstischer Labilität, also psychischer Schwierigkeiten sein kann?* Das klingt zunächst vielleicht etwas ungewohnt und fremd. Ich erinnere mich noch gut an den fragenden und skeptischen Blick einer Buchhändlerin als ich von ihr wissen wollte, was es alles bereits an Büchern zum Thema „Sportsucht“ gibt. Sie fragte etwas vorwurfsvoll: „Soll Sport jetzt auch schon eine Sucht und krank sein?“.

Kennen Sie Menschen, die bereits vor dem Frühstück oder sofort nach der Arbeit 10 Kilometer durch Wald oder Park spurten, während sich ihre bessere Hälfte allein um die Kinder und den Haushalt kümmert? Ist Ihnen auf einer Party schon einmal ein Zeitgenosse begegnet, der dafür bekannt ist, dass er kein anderes Thema hat als seinen Sport und damit alle anderen Gäste penetriert und zur „Flucht“ veranlasst? Haben Sie

Vom „Aufhübschen“ zum Doping

Tricksen und „dopen“ wir nicht alle ein wenig im Alltag?

Ein Medium wie das Internet vergrößert für uns alle den „Markt“ möglicher Partner. Andererseits muss sich jede/r von uns, die/der dieses Forum nutzen möchte, auf diesem Basar mit idealisierten medialen Bildern und unendlich vielen Mitbewerbern vergleichen lassen und sich gegen diese behaupten, um eine/n Partner/in, die/der ja so eine große Auswahl hat, für uns zu interessieren. Die neuen Medien haben mit dem steigenden Angebot auch die *Konkurrenz* für uns alle erhöht. Genügte es früher, im eigenen Dorf beliebt und begehrt zu sein, so müssen wir uns heute mit der ganzen Welt messen. Dadurch entsteht, nicht nur für Menschen auf Partnersuche, ein riesiger Druck, dem sich die meisten nicht entziehen oder verweigern können. Und wenn man weiß, was die anderen alles so tun, erhöht sich der eigene Wille, selbst ebenfalls etwas zu tun, um „Konkurrenten“ keinen Auswahlvorteil zu lassen. Es sinkt die Schwelle für die Bereitschaft, sich durch alle möglichen Mittel und Prozeduren künstlich aufzumotzen. Dadurch entsteht ein, *den Mechanismen beim Doping im Leistungssport, ähnlicher Nachahmungs- bzw. Mitmachzwang*.

Wir alle greifen gewollt oder ungewollt, bewusst oder unbewusst in unser äußeres Erscheinungsbild - in unseren Körper - ein. Das ist heute wie früher so üblich. Jeder, der sich da fernhält, riskiert Nachteile im Attraktivitätswettstreit oder macht sich gar zum Außenseiter.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wo die Grenze zwischen *akzeptabler* aktiver Veränderung des eigenen Erscheinungsbildes und *bedenklicher* bzw. abzulehnender Übertreibung verläuft? Wo hört die normale, legitime Einflussnahme auf und wo beginnt der Versuch, andere und vielleicht sogar sich selbst zu täuschen?

Vielleicht beginnt im Zusammenhang mit der Selbstverschönerung die Unehrlichkeit da, wo nicht die natürliche Attraktivität unterstrichen, sondern die für einen Makel gehaltene Eigenschaft verleugnet bzw. verborgen wird (Kurzformel: Lippenstift *unterstreicht* die vorhandene Sinnlichkeit der Lippen, Make-up verdeckt Blässe und Hautunreinheiten und *täuscht*?) oder da, wo gar nicht vorhandene Eigenschaften vorgegaukelt werden. Wie weit dürfen wir eigentlich gehen, wenn wir unsere (zukünftigen) Partner blenden? Wie reagiert ein Durchschnittsmann bzw. eine Durchschnittsfrau in der Minute der Wahrheit auf die versuchte Irreführung durch das soziale Gegenüber?

Die Grenze zwischen Kosmetik und medizinischer Einflussnahme verschwimmt in der Wahrnehmung vieler Menschen immer mehr. Immer selbstverständlicher und häufiger

D1. Cancel Culture („Absage-, Ausgrenzungs- oder Löschkultur“)

„Falls Freiheit überhaupt etwas bedeutet, dann bedeutet sie das Recht darauf, den Leuten das zu sagen, was sie nicht hören wollen.“ George Orwell

„Freiheit ist immer Freiheit der Andersdenkenden.“ Rosa Luxemburg

Die in den letzten Jahren zunehmend und allerorten zu beobachtende Intoleranz gegenüber Andersdenkenden (oft in Form aggressiv-moralisierender Diffamierung) entsteht auf der Grundlage einer extremen Dünnhäutigkeit und Verletzlichkeit von Menschen mit labilem - hoch vulnerablen - Selbstwertgefühl. Diese Personen müssen zwanghaft jegliche andere, mit der eigenen nicht vereinbare, Meinung oder Haltung abwehren (bevorzugt durch Abwertung!), um *sich* als Person nicht abgewertet zu fühlen (da sie selbst [evtl.] falsch liegen). In diesem Licht ist z.B. auch die sich immer stärker bevormundend gerierende Gender-Bewegung zu sehen. Sich in ihrem Leben grundlegend und immer wieder benachteiligt und nicht ausreichend wahrgenommen führende, als abgewertet erlebende Menschen (hier vor allem Frauen) haben eine Ideologie gefunden, die ihnen erlaubt, endlich nicht mehr sich selbst als unterworfen wahrzunehmen, sondern anderen, die zurückgeblieben, falscher Ansicht und/ oder unterdrückend sind, abzuverlangen, *sich* zu unterwerfen.

Ein weiteres Beispiel für die Ausbreitung und Anwendung der Cancel Culture ist der einseitige, voreingenommene Umgang mit Kritikern der Corona-Politik der Regierung. Maßgebliche Medienvertreter, sowie in Verantwortung stehende Politiker, wollen sich durch Fragensteller und Politikkritiker nicht beunruhigen, nicht stören lassen. Also müssen, nicht in das (vor)gefasste Konzept passende, Anders-, Klar- und Selbstdenker (medial) ausgegrenzt oder abgewertet (gecanceled) werden. Eine vernünftige inhaltliche Auseinandersetzung findet nicht einmal andeutungsweise statt. Es fällt auf, dass normale, notwendige, kritische Fragen nicht zugelassen werden. Kritiker werden abgetan als „Verschwörungstheoretiker“, „Corona-Leugner“, „Spinner (Aluhutträger)“, „Populisten“, „Reichsbürger“, „Rechte“, „Nazis“ oder gar „Antisemiten“. Sie werden nicht in Talk-Shows eingeladen und ihre Einlassungen bei Straßeninterviews nicht adäquat medial wiedergegeben (gezeigt werden primär *linientreue* Bürger und nur, in seltenen Fällen, Menschen, die Marginalien aber nicht die Grundhaltung kritisieren). Jeden, der diese Vorgänge unvoreingenommen beobachtet, macht dieses Vorgehen misstrauisch. Es entsteht der Eindruck, hier soll etwas verborgen werden. Aber Fragensteller und Kritiker sind zu würdigen, wenn die Mitglieder einer Gesellschaft zu aller Vorteil gut *miteinander* leben und arbeiten sollen. Sie sind sehr bedeutsam, weil sie dazu

D2. Generationsübergreifende Sexualpartnerschaften

Ein Phänomen rückt immer wieder in den Aufmerksamkeitsfokus der Medien: Paare, die aufgrund ihres Altersunterschieds verschiedenen Generationen angehören. Bekannte Beispiele sind der SPD-Politiker Franz Müntefering (heiratete die 40 Jahre jüngere Michelle Schumann), Altbundeskanzler Helmut Kohl (Altersunterschied zwischen ihm und seiner zweiten Frau Maike - 34 Jahre) oder der ehemalige Außenminister der GRÜNEN Joseph Martin Fischer (heiratete in fünfter Ehe die 28 Jahre jüngere Minu Barati). Das "Denver-Clan-Biest" Joan Collins heiratete 2002 in ihrer fünften Ehe den 33 Jahre jüngeren Percy Gibson. Fernsehmoderator Jean Pütz ehelichte in dritter Ehe die 31 Jahre jüngere Ex-Altenpflegerin Pina Coluccia. Er wurde im Alter von 74 Jahren noch einmal Vater. Ex-„Matula“-Darsteller Claus Theo Gärtner ehelichte in dritter Ehe die 35 Jahre jüngere Sarah. Der Musiker Brian Ferry heiratete 2011 im Alter von 66 Jahren die über 36 Jahre jüngere Amanda Sheppard, welche - als er sie kennen lernte - die Freundin eines seiner Söhne war (Scheidung 2014). Medienunternehmer Frank Otto, Sohn des Otto-Versand-Gründers Werner Otto, trennten von seiner Partnerin, Model Nathalie Volk, 39 Jahre. Der Altersunterschied zwischen Johannes Heesters und seiner Ehefrau Simone Rethel betrug immerhin über 45 Jahre usw.

Die sublimale Botschaft, die in unseren „aufgeklärten“ Medien zu vernehmen ist, lautet: „Generationsüberschreitende Altersunterschiede zwischen (Sexual-)Partnern sind uneingeschränkt akzeptabel, ja völlig in Ordnung und werden zunehmend ‚normal‘. Nur Leute mit veralteten und spießigen Vorstellungen stoßen sich daran.“

Wer Paare mit einem Altersunterschied in Generationsspanne und darüber als ungewöhnlich oder eine Abweichung von der Norm empfindet und dies sagt, setzt sich heute der Gefahr aus, für „intolerant“ gehalten zu werden. Aber ist es wirklich „normal“, wenn emotional bedürftige Rentner sich mit emotional unreifen Mittzwanzigern verpaaren? Und warum scheint es heute eine Renaissance von Beziehungen zwischen Partnern aus unterschiedlichen Generationen zu geben?

Wer sich diesen Beziehungen hinterfragend nähert, sieht sich häufig von vorn herein Verdächtigungen ausgesetzt, dem älteren der beiden Partner sein „junges Glück“ zu neiden oder sich, ob dessen (sexueller, gesellschaftlicher) Potenz und Attraktivität, unterlegen oder gar herabgesetzt zu fühlen, und eigentlich darauf nur eifersüchtig bzw. neidisch zu sein. Warum aber wird so gut wie nie unterstellt, dass Hinterfrager dieser „Eltern-Kind“- oder gar „Großeltern-Enkel“-Beziehungen den *jüngeren* der beiden Partner beneiden?

D3. Wie wir mit unseren Kindern umgehen

Schwindende Kind-Eltern-Bindung

Who's gonna miss you when you're gone? Danny Michel (kanadischer Songwriter)

Bindung und die Qualität der Kind-Eltern-Beziehung

Menschen sind *Bindungswesen*. Bereits Säuglinge haben das existentielle Bedürfnis, sich an andere Menschen emotional eng zu binden und sich an ihnen zu orientieren. Normalerweise sind das die Eltern, die ihr Kind von klein an mit Nahrung versorgen und ihm liebevolle Fürsorge angedeihen lassen. Eltern, denen die emotionale Reife und Wärme fehlt bzw. die nicht ausreichend empathisch und bindungsfähig sind, sind nicht in der Lage, diesem grundlegenden kindlichen Bedürfnis ausreichend gerecht zu werden. Sie können einfach nicht weitergeben, was auch sie nicht empfangen haben. Da die Kinder dieser Eltern *ohne ausreichende positive Bindungserfahrungen psychisch nicht gesund reifen können*, bleibt ihnen nur, sobald sie dazu in der Lage sind, sich Ersatzbindungspartner zu suchen.

Bindung zwischen Menschen *entsteht durch* gemeinsame Erlebnisse, *Miteinandersein*, durch körperliche, geistige und emotionale Präsenz und Nähe. Auf Distanz lässt sich Bindung nicht entwickeln, festigen und erhalten. Wir wollen mit den Menschen zusammen sein, an die wir uns gebunden fühlen. Wir wollen sie sehen, hören, riechen, berühren und in den Arm nehmen. Diese *vielsinnig gestützte Vertrautheit* ist eine wichtige Voraussetzung für die menschliche Bindungserfahrung. Gelebte Bindung hat eine starke sensorische Komponente, die zum Beispiel über technische Hilfsmittel wie Telefon, Internet oder Videokonferenz nur in Teilen gewährleistet werden kann. Daher können SMS, WhatsApp, Twitter, Email, Telefon und Zoom nie die Intensität des realen Zusammenseins erreichen.

Kinder mit einer *sicheren Bindung* (eine *unsichere Bindung* ist eine zumindest teilweise gestörte Bindung) wollen mit ihren Eltern gemeinsam leben. Sie wollen sein wie ihre Vorbilder. Sie wollen über ihre Eltern verfügen können und das Gefühl haben, ihnen wichtig zu sein. Und sie wollen ihre Eltern lieben. Sicher gebundene Kinder wollen genau so sein wie ihre wichtigste(n) Bindungsperson(en). Dieses Gleichsein-Wollen wird *Identifikation* genannt und ist für Menschen eine wichtige Möglichkeit, sich einander auch dann nah zu fühlen, wenn man physisch nicht zusammen sein kann.

Gleichaltrigenorientierung als Ausdruck gestörter Bindung

Voraussetzung für die Entstehung der Gleichaltrigenorientierung sind Eltern, die das grundlegende Bindungsbedürfnis ihres Kindes nur lückenhaft befriedigen (können). Oft haben diese Eltern selbst in ihrem Leben keine ausreichend stabilen und sicheren Bindungserfahrungen gesammelt. Sie können ihren Kindern lediglich die eigene Unzulänglichkeit weitergeben, weil sie selbst nur über ein rudimentär und defizitär ausgebildetes Bindungssystem verfügen. Eltern können ihren Kindern einfach nicht vermitteln, was sie selbst als Kinder nicht empfangen und sich auch nicht im späteren Leben zu eigen gemacht haben.

Viele gleichaltrigenorientierte Kinder haben emotional unzuverlässige bzw. narzisstisch unreife Eltern, die Probleme haben, dem Kind vorbedingungslos eine gefühlvolle und bindungssichere Beziehung anzubieten. Ich-bezogene, nur eingeschränkt empathische, verunsicherte und aufgrund ihrer Selbstwertprobleme hoch leistungsorientierte Eltern ahnen irgendwie, dass sie ein unzureichend ausgebildetes Bindungssystem besitzen und delegieren die Befriedigung der Bindungsbedürfnisse ihrer Kinder gern an andere Personen. Bindungsdefizitäre Eltern sind deshalb oft sogar etwas erleichtert, wenn ihre Kinder schon sehr früh scheinbar völlig zufrieden damit sind, dass Gleichaltrige die wesentlichste Rolle im Erleben ihrer Kinder spielen. Das empfinden diese Eltern überhaupt nicht als betrüblich, sondern als entlastend. Sie können sich so selbst aus dem Bindungsgeschehen mehr heraushalten und zurückziehen aber dennoch das Gefühl behalten, ihr Kind sei im Kreise der Gefährten gut untergebracht und bindungs-emotional ausreichend versorgt.

Was soll aber daran schlecht oder gar schädlich sein, wenn Kinder Freunde haben und sich an ihnen orientieren? Ist es nicht schön und erstrebenswert, dass Kinder frühzeitig lernen, miteinander gut auszukommen? Können sich Kinder untereinander nicht auch mit allen nötigen emotionalen und sozialen Bedürfnissen gut versorgen? Begeben wir uns vor der Beantwortung dieser Fragen zunächst auf einen kurzen Ausflug in die Tierwelt Afrikas.

Ein unfreiwilliges Tierexperiment

Elefanten wachsen in einer von einer erfahrenen Leitkuh geführten Herde auf, mit einem umfangreichen und vielschichtigen Netzwerk aus einer Schar weiblicher Kinderbetreuerinnen. Dazu gehören die Elefantenmutter, die Großmütter, Tanten und „Freundinnen“ der Mutter. Diese Beziehungen bleiben unter den Dickhäutern ein Leben lang bestehen, können also über viele Jahrzehnte andauern (man weiß von Elefanten, die 86 Jahre alt wurden). Wenn ein Elefant stirbt, veranstalten die Hinterbliebenen Her

Kinder, die im Wohlstand verwahrlosen

„Die Menschen haben keine Zeit mehr, irgendetwas kennen zu lernen. Sie kaufen sich alles fertig in den Geschäften. Aber da es keine Kaufläden für Freunde gibt, haben die Leute keine Freunde mehr.“ Antoine de Saint-Exupéry in „Der kleine Prinz“

Verwahrlosung

Schon immer gab es Eltern, die es einfach nicht schafften, sich angemessen um ihre Kinder zu kümmern, die also ihre Kinder fürsorgerisch, erzieherisch bzw. sozial oder gefühlsmäßig „verwahrlosen“ ließen. Damit muss unsere Gesellschaft wohl leben, so bedauerlich das ist und so resigniert es klingen mag.

Der Begriff „Verwahrlosung“ ist vom altdeutschen „ware“ = „Achtung, Beachtung“ abgeleitet. Der gleiche Wortstamm steckt übrigens in den Begriffen Wahrnehmung, Gewahrsam und Verwahrung. Das Gegenteil von „ware“ ist „waralos“ und bedeutet so viel wie „unbeachtet, ohne Beachtung“. Der Begriff Verwahrlosung macht also eine Haltung der Nichtbeachtung deutlich, die einer bedürftigen, abhängigen Person von einer zuständigen, verantwortlichen Person entgegengebracht wird. Bei Verwahrlosung geht es immer um die Vernachlässigung und Nichtbefriedigung *elementarer* Bedürfnisse eines Zöglings. Verwahrlosten Kindern wird die Sicherheit und Geborgenheit in einer beschützenden, liebend zugewandten Familie versagt.

In den 1990er Jahren wurde der Begriff „Wohlstandsverwahrlosung“ vor allem in den Büchern der Schweizer Psychologin Ulrike Zöllner populär gemacht. Am bekanntesten ist wahrscheinlich ihr 1997 erschienenes Buch „Die armen Kinder der Reichen“.

Wohlstandsverwahrlosung

Vermutlich ist die Gruppe der - in relativer finanzieller Armut fürsorgerisch und emotional zu kurz kommenden - Kinder dissozialer Eltern deutlich größer als die der im materiellen Wohlstand sozial-emotional verwahrlosenden Kinder. Letztgenannte Gruppe scheint aber zügig am wachsen zu sein und auf dem Wege, von einem Randphänomen zu einem Phänomen der gesellschaftlichen Mitte zu werden.

Unter Wohlstandsverwahrlosung versteht man die Verwahrlosung von Kindern und Jugendlichen wohlhabender Eltern. Sie wachsen in einem *finanziell-materiell überversorgenden, gleichzeitig aber sozial-emotional unterversorgenden Milieu* auf. Einerseits

besteht also eine materielle Verwöhnung und andererseits ein Bindungsminus, unzureichende erzieherische Einflussnahme sowie ein Mangel an emotionaler Anteilnahme

Wie sieht Wohlstandsverwahrlosung aus?

Fallbeispiel Paul, 19 Jahre:

Paul besucht die 11. Klasse eines Gymnasiums, das bei Insidern für seine wohlwollende Notengebung bekannt ist. Es ist bereits seine fünfte Schule. Paul ist der älteste in seiner Klassenstufe, da er die 7. und die 10. Klasse wiederholen musste. So lange Paul sich erinnern kann, hatte er immer neben der Schule privaten Nachhilfeunterricht. Es mag, wenn andere Menschen sich um ihn kümmern. Ob er das Abitur wirklich schaffen wird, kann Paul nicht sagen. Zurzeit überlegen seine Eltern, ob sie ihn für die restliche Zeit bis zum Abitur auf ein Schweizer oder ein britisches Internat schicken sollten. Die 7. Klasse hatte er bereits in einer Internatsschule wiederholt. Danach durfte er, wie er es sich gewünscht hatte, wieder nach Hause. Letzte Woche hat Paul seinem Mathematiklehrer 100 Euro dafür angeboten, dass der ihn in der Klassenarbeit besser benotet als Paul es für seine Leistung verdient. Der Lehrer nahm es locker und hat das Ansinnen kopfschüttelnd ignoriert. Freude am Lernen kennt Paul kaum. Er hat nie vernünftig gelernt, wie man lernt. Das Abitur hätte er aber schon gern, damit er sich nicht als „Aussätziger“ fühlen muss.

Pauls Eltern sind beruflich sehr beschäftigt und verdienen richtig gut. Ein Leben wie seine Eltern möchte er aber nie führen. Sie haben nur wenig Zeit für ihn. Pauls Mutter arbeitet als Europamanagerin für einen sehr beliebten „Pausensnack“ und ist geschäftlich oft die ganze Woche unterwegs. Sein Vater ist ein stadtbekannter Rechtsanwalt und leitet eine große Kanzlei, in der er 7 Angestellte beschäftigt. Er kommt jeden Abend erst nach 20 Uhr völlig ausgepowert nach Hause und ist beruflich auch manchmal tagelang unterwegs. Pauls Papa fragt zwar manchmal, wie der Tag seines Sohnes gewesen sei, hört dann meist aber gar nicht richtig zu, wenn Paul ansetzt, holprig etwas zu erzählen. Wenn er nicht verreisen muss, ist Papa mehrmals in der Woche abends unterwegs, um Sport zu treiben, Kontakte zu pflegen, Kollegen zu treffen oder kulturelle Veranstaltungen zu besuchen. Überhaupt ist Pauls Papa immer irgendwie abwesend. Paul hat das Gefühl, Papa sind die Probleme seines Jungen einfach zuviel. Das Papa einmal Zeit hat und sich richtig mit ihm unterhält, kommt nur ganz selten vor. Paul ist in solchen Momenten richtig aufgeregt und möchte nichts falsch machen. Er nimmt es dann auch in Kauf, das Vater über Pauls schlechte Leistungen witzelt und ihm am Ende enttäuscht klar macht, dass er seinen Sohn für einen ziemlichen „Versager“ hält. Paul hat das Gefühl, er kann sich noch so sehr anstrengen, aber seinem hoch überlegenen Vater wird er trotzdem nie genügen können. Und weil er nicht genügt, wird sein Vater ihn nie

Kinder-Tuning

Soll die Gebärmutter das erste Klassenzimmer sein?

Kann ein umfassender Förderplan schaden?

Die beste Frühförderung ist bedingungslose Elternliebe.



Originalfoto Oleg Kozlov

Tuning (engl.: Abstimmen, Einregeln, Anpassung) ist ein Begriff, den die meisten Menschen zuerst mit der Motorwelt verbinden. Er beschreibt die, in aller Regel sehr kosten- aufwändigen, Anstrengungen von Besitzern normaler Serienfahrzeuge, um Leistung, Komfort, Fahreigenschaften und Aussehen ihrer Gefährte nach ihren Vorstellungen zu *verbessern*. Die motivierende Vorbedingung derartiger Aktivitäten ist immer eine gewisse Unzufriedenheit der Besitzer mit ihrem Fahrzeug. Unsichere Menschen tunen, weil sie das Gefühl haben, ihr Mofa, Motorrad oder Auto sei im Normalzustand zu langweilig, mache nicht genug her und sei so nicht geeignet, andere Menschen zu beeindrucken. Manche Tuning-Aktionen lassen das Fahrzeug zwar besser aussehen oder imposanter klingen, die Leistung aber ist nicht besser als zuvor. Eigentlich würden die zum Tuning bereiten Motorfahrzeugbesitzer viel lieber ein wesentlich teureres und hochwertigeres Gefährt besitzen, sie können es sich aber nicht leisten. Das Tuning ist sozusagen ein Trost- oder Beruhigungspflaster gegen die Frustration des Mobilisten, die dadurch entsteht, dass er nicht über das bestmögliche Produkt verfügen kann, das ihn in die Gilde der bewunderten „Autoposer“ erhebt. Was aber hat Tuning mit Kindern und Kindererziehung zu tun?

„Ästhetisches“ Tuning

Eltern mit hochgradiger Leistungsorientierung und ausgeprägtem „ästhetischem“ Empfinden nehmen nicht nur auf der Leistungsseite bei ihren Sprösslingen korrekturbedürftige Unvollkommenheiten wahr. Sie sehen auch *Nachbesserungsbedarf hinsichtlich des äußeren Erscheinungsbildes der Kleinen*. Diese Eltern vermitteln ihrem Kind, dass es, so wie es ist, nicht akzeptabel, sondern dringend nachbesserungs- und gestaltungsbedürftig ist und untergraben damit schon früh sein Selbstwertgefühl. Beim „ästhetischen“ bzw. optischen Tuning stellt diese Elterngruppe oft ihre Kinder im Vorschulalter Erwachsenen weitgehend gleich. Schon 3-Jährigen werden die Kinderhaare gefärbt oder Strähnchen eingebracht. Die - ihre Unterstützung gerne anbietende - Kosmetikindustrie wartet mit ganzen „Pflegeserien“ für das Kind ab 3 Jahren auf. Sie offeriert Lippenstifte, Wangenrouge, Lidschatten, Gesichtscremes und Körperlotionen speziell für kleine Mädchen, sowie Haargels (meist für Jungs), Deos und Kinderparfüms. Auch auf Nagellack und künstliche Fingernägel müssen die herauszuputzenden kleinen Damen nicht verzichten. Namhafte Hersteller träumen davon, zum „Chanel für Kinder“ zu werden. Sie haben offene Ohren für die Bedürfnisse der Tuning-Eltern, die ihr Kind äußerlich aufwerten lassen wollen. Dass viele kosmetische Produkte für Kinder gesundheitlich durchaus nicht unbedenklich sind, macht sie, neben ihrer psychologischen Bedenklichkeit, zusätzlich fragwürdig. Konservierungsmittel, Duft- und Farbstoffe können Allergien auslösen oder gar krebserregend sein.

Mädchen und auch Jungs bereitet es durchaus Freude, mit den Accessoires der Erwachsenen zu spielen. Sie probieren sich aus, wollen einen Blick in ihre Zukunft wagen und zeigen, dass sie sich mit ihren Eltern (besonders mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil) identifizieren. Die Botschaft der ästhetisch unzufriedenen Eltern an die Kleinen hat aber auch einen intensiven unangenehmen Beigeschmack, nämlich:

„Du brauchst (kosmetische) Hilfsmittel, denn so wie Du natürlich ausschaust, genügt Du unseren Vorstellungen von Schönheit, Attraktivität und gepflegtem Äußeren nicht.“

Die Rolle der Eltern bei der ästhetischen „Überarbeitung“ ihrer Kinder wird gern ausgeblendet und lieber davon gesprochen, die Kleinen selbst wüssten entsprechende Kosmetika. Kinder, denen es besonders wichtig ist, „gepflegt“ auszusehen, haben damit aber immer die Denkweise der Eltern zu ihrer eigenen gemacht. Wenn das Äußere des Kindes auch über das Wohlgefühl von Mama oder Papa wesentlich mitbestimmt und deshalb einen völlig überzogenen Stellenwert erhält, wird das *Kind* im Dienste der narzisstischen Bedürftigkeit der Erwachsenen *instrumentalisiert* und kann seine Identität nicht mehr selbst unbelastet und frei finden.

Ohnehin eher helle Kinderzähne lassen besonders modebewusste Eltern zusätzlich bleachen, damit sie (noch) appetitlicher ausschauen und, mit ihrer natürlichen

Helikopter-Eltern

In vielerlei Hinsicht verwandt mit Tuning-Eltern sind „Helikopter“-Eltern. Sie zeichnen sich vor allem durch große Unsicherheit, mangelndes Vertrauen in sich und ihr Kind, permanente Überbehütung und Überwachung (wie aus einem über dem Kind schwebenden Hubschrauber) ihres Nachwuchses aus. Diese Eltern wollen für ihr Kind das Beste und das ist ja auch gut so. Sie überfrachten aber mit ihrem Optimierungsansatz und ihrer exzessiven Einmischung das Leben ihrer Kinder und erschweren unter dem Strich deren Verselbständigung und soziale Reifung.

Helikopter-Eltern schaffen eine Atmosphäre unentwegter Betriebsamkeit, Über(ver)sorgung und permanenter wohlmeinender Übergriffigkeit, welche die Kinder letztlich in Unselbständigkeit hält. Diese Kinder werden statt zu Kompetenz, emotionaler Stabilität und Widerstandsfähigkeit zu Betriebsamkeit, narzisstischer Verunsicherung („Bin ich okay oder nicht?“) und Labilität erzogen. Helikopter-Eltern fehlt es oft an ausreichender Orientierung (was ist richtig und wichtig für mein Kind?), Sicherheit und Überblick. Sie haben das Große und Ganze in der Erziehung zu wenig im Blick (Wertevermittlung, Erziehung zu Selbständigkeit, Herzensbildung, Empathie etc.) und *verzetteln sich* in ihrer Erziehung zu sehr *im „Mikromanagement“*.

Familietherapeuten bzw. Kinder- und Jugendlichentherapeuten wissen, dass verwöhnte und unselbständig gehaltene Kinder meist ähnlich unglücklich sind und die gleichen psychischen Probleme zeigen wie vernachlässigte Kinder. Viele Therapeuten halten Überbehütung sogar für schädlicher als die Folgen von Desinteresse und Ignoranz.

Auch Überbehütung kann Ausdruck eines labilen oder ungesunden Narzissmus der Eltern sein. Diese Eltern versuchen über ihre hoffentlich erfolgreichen und leistungsstarken Kinder eigene Defizite zu kompensieren und sich darüber endlich selbst als tauglich und kompetent zu erleben (als gute und leistungsfähige Eltern). Sie verstehen sämtliche Leistungen (und Minderleistungen) ihrer Kinder als „Familienzeugnis“.