



Die segmentierte Lebenswelt als Werkzeug der Praxis

In den modernen Wissenschaften werden Menschenbilder, was so viel heißt wie sich der Mensch als Wesen in der Welt (Planet), in einer Gesellschaft (Kultur) und in seiner Selbstansicht (Selbstkonzept, Ideal, Weltanschauung) einordnet oder von außen betrachtet eingeordnet wird, in verschiedenen Disziplinen oder Unterdisziplinen behandelt und somit in Bruchstücken, sowohl in den Beschreibungen als auch in den gültigen Paradigmen, beschrieben. Trotzdem sind sowohl subjektive und objektive Sichtweisen als auch die animalischen (körperlichen) Befindlichkeiten und Bedürfnisse nicht einwandfrei zu trennen, sind Überschneidungen sichtbar, die wiederum in Unterdisziplinen (zB. Sozialpsychologie, Arbeitspsychologie, Organisationspsychologie, Betriebspsychologie, Pädagogische Psychologie, Erziehung, Gesundheitspsychologie und Psychotherapie) behandelt werden und daher ein weiteres System der Erklärungen produzieren. Mit den Einzelformen entstehen jeweils Wordings, die dann auch noch kunterbunt durchmischt fremdverwendet werden. Diese ganze Systematik, vereinzelt und in Schubladen organisiert, ist unscharf und daher für den allgemeinen Gebrauch vollkommen unbrauchbar. So taugt das Freud'sche Konzept von Überich, Ich und Es zwar als Bild innerhalb einer Therapie, aber leider nicht mehr für eine Beschreibung der Grundlagen einer gesellschaftlichen Sichtweise oder gar einer Motivationsanalyse. Wir brauchen aber in einer immer komplizierteren Welt eine Matrix, um Beschreibungen und Erklärungen kommunizieren zu können.

Ich möchte daher ein relativ einfaches Modell vorschlagen, das den Menschen in seiner Lebenswirklichkeit beschreibt, Rückschlüsse erlaubt und die Fähigkeit besitzt, ohne großen Aufwand eine beschreibungsfähige Ansicht zu konstruieren, mit dem gesellschaftliche Phänomene ins Bild gesetzt werden können, ohne ein langjähriges Psychologiestudium vorauszusetzen. Ich möchte dafür die Lebenswelt des allgemeinen Menschen in drei ineinander verzahnte Segmente aufteilen.

1. **Zur animalischen Welt** gehören alle Bedürfnisse und Voraussetzungen, die ein Leben auf diesem Planeten sicherstellen. Dazu gehören die Aspekte Nahrung, Atmung, Fortpflanzung und Sicherheit.
2. **Zur kulturellen Einbettung** gehören alle Aspekte, die im Zusammenwirken zwischen

Menschen untereinander und die zwischen Mensch und Umwelt notwendig und sinnvoll sind und die, sofern sie beachtet würden, vor einer Bedrohung der animalischen Erfüllung bewahren könnten.

3. **Selbstkonzepte:** Hierzu gehören Ideale, Werte und Selbstbilder, die ein Mensch für sich selbst entscheidet und verfolgt. Als Beispiele können dienen das Ausüben-Wollen von Macht, das sich Einordnen- und Unterordnen-Wollen in Konzepte des Zusammenlebens oder auch einfach nur das Bild, das jeder von sich selbst hat.

Jeder Mensch befindet sich mehr oder weniger in jedem der Segmente wieder. Diese bilden zusammen ein Geflecht, das im Idealfall auf einem individuellen Gleichgewichtszustand aus Motiven dieser Segmente beruht. Wird das Gleichgewicht gestört, versucht die Lebenswelt aus den noch vorhandenen Inhalten einen neuen Gleichgewichtszustand zu formen. Dieses gelingt im alltäglichen kleinen Bereich normalerweise recht gut, bei Superstörungen wie Pubertät, Trennung oder Jobveränderungen kann es aber zu Zeiten kommen, in denen das Gleichgewicht erheblich verändert wird und nur noch unter offensichtlichen Einschränkungen getragen werden kann. Krankheit (animalisch), Depression (selbst) und Aggression (Kultur) sind Beispiele solcher Einschränkungen, die ganz überwiegend einem der großen Segmente zugeordnet werden können. Neben Einschränkungen treten auch Übersteigerungen auf, wie sie vom Narzissmus (selbst), körperlicher Selbstoptimierung (animalisch) oder blinder Fankultur bekannt sind. Des Weiteren gibt es Mischformen, die wesentlich schwieriger und meist nur beispielhaft zu beschreiben sind. Und es gibt auch noch das Motiv der Beschränkung des gesamten Lebensgefüges, weil Segmentanteile nur noch in der Verkleinerung aller zu einem Gleichgewicht geführt werden können.

Nun sehe ich es nicht als Aufgabe an, hier eine Katalogisierung zu versuchen und alle möglichen Krankheiten in Segmenten, Unter-, Teil- und Mischsegmenten unterzubringen. Viel wichtiger erscheint mir die Fragestellung, wie aus einer erkannten Störung über die Zuordnung von Einschränkung und Übersteigerung ein Ausgangspunkt gefunden werden kann, von dem aus Patient und Arzt, Patient und Analytiker oder Teilnehmer und Lehrer gemeinsam in eine vermeintlich stabilere Konfiguration aufbrechen können.

Da ich weder Arzt noch Analytiker, sondern nur als Yogalehrer tätig bin, kann ich nur aus dieser Sicht fortfahren. Im Yoga steht mir mit Asana, Pranayama und Meditation eine Übungspraxis zur Verfügung, die für die Ausbildung eines neuen und dauerhaft stabilen Gleichgewichtszustandes hilfreich sein kann. Ergänzend dazu bekomme ich mit philosophisch begründeten Fragestellungen einen guten Zugang zum kulturellen Segment, so dass alle Bereiche zumindest mit Arbeitsformen abgedeckt sind. Den Rahmen zu einer gemeinsamen Arbeit bilden Einzelstunden und/oder -

gespräche vor oder nach Gruppenstunden. Darin entscheidet sich, ob und in welcher Form Hilfestellungen meinerseits erfolgen können.

So ist offensichtlich, dass unfallbedingte Einschränkungen, stressbedingte Störungen und Selbstwertstörungen nicht in ein und derselben Weise angegangen werden können. Auch fordern Einschränkungen fast immer Aufbauarbeit, Übersteigerungen aber in der Mehrzahl Abbauarbeit. Häufig spielt Angst eine Rolle, spielen die gesellschaftliche Position und Zugehörigkeit mit in ein Selbstbild hinein oder ist der Wille die entscheidende Kraft, die gestärkt oder gebremst werden muss. Immer aber ist wichtig, einen stabilen Ausgangspunkt zu finden und von dort eine Richtung und Intension zu bestimmen, die zu einer Veränderung führen kann. Dazu sind die Segmente der Lebenswelt in der vorliegenden Form eine große Hilfe.

Exkurs: Ganz neu ist das Konzept ja auch nicht, da im Yoga mit Asana, Pranayama und Meditation die Übungsformen und mit Yama und Niyama ein kulturelles Segment, sprich eine philosophische Einbindung schon gegeben ist, nur das die zugrunde gelegte Kultur nicht der unsrigen entspricht.

In einer pluralistischen Welt mit unzähligen Erscheinungen genügt die Beschreibung von vereinzelter Übungsformen aus meiner Sichtweise allein nicht. Es muss auch differenziert werden, in welcher Weise welche Übung zu wirken in der Lage ist. Und es muss die Möglichkeit geben, Übungsformen und Übungen so zu kombinieren, dass eine zielführende Praxis erreicht wird. Die Mittel dazu sind Erfahrung, Selbsterfahrung, eigene Praxis und Reflektion und die Umsetzung in Übungsabfolgen und -abläufen für sich und andere.