



Nichts bleibt so, wie es ist **Veränderungen im menschlichen Lebenszyklus**

MATERIAL
Broschüre
& Poster

Leben bedeutet Veränderung. Veränderungen im Erleben und Verhalten gehören zum Leben dazu und begleiten uns ab dem Zeitpunkt der Geburt bis zu unserem letzten Atemzug. Dennoch stehen wir Menschen Veränderungen – im privaten wie beruflichen Leben – nicht immer positiv gegenüber. Ein engagiertes Plädoyer für lebenslange Entwicklung versus Stillstand.

STEFAN ZETTL

Veränderungen sind absolut unvermeidlich – und das ist auch gut so. Denn ohne Veränderungen – auch wenn sie manchmal Zweifel und Angst auslösen (→ Beitrag Gramm, S. 16) – würden wir immer nur auf der Stelle treten. Entwicklung und Wachstum wären unmöglich. Wie vollziehen sich diese Veränderungen, was fördert bzw. behindert sie?

Schaltstelle Nervensystem (Neuronale Plastizität)

Schaltstelle für Veränderungsprozesse ist das zentrale Nervensystem (ZNS). Die Veränderungen können dabei aus neuro-

psychologischer Sicht als Erweiterung von Gedächtnisinhalten und damit als Lernen beschrieben werden. Das menschliche Gehirn erscheint als ein dynamisches, selbstorganisiertes System, das durch fortwährende Entwicklungs- und Veränderungsprozesse gekennzeichnet ist. Übergeordnetes Ziel ist es, dass der Organismus im Rahmen der gegebenen Verhältnisse, Anforderungen und Erwartungen über-lebt und ein größtmögliches psychobiologisches Wohlbefinden erreicht.

Veränderungen geschehen durch strukturelle Veränderungen im Gehirn – sei es durch die Regulierung chemischer Prozesse in den Nervenzellen selbst oder durch den Grad der Vernetzung (Rüegg, 2006).

Häufig wiederkehrende Erfahrungen bewirken die Ausbildung relativ stabiler neuronaler Netzwerke, die in entsprechenden Situationen bevorzugt aktiviert werden und handlungssteuernd wirken, z. B. wiederkehrendes Misstrauen. Um Veränderungen zu erreichen, müssen neue Erlebens- und Verhaltensmuster erlernt und unter Umständen auch alte Muster „verlernt“ werden. Dies kann man z. B. dadurch erreichen, dass man alte, dysfunktionale neuronale Netzwerke so wenig wie möglich aktiviert (z. B. durch korrigierende positiv getönte Neuerfahrungen) und diese sich in der Folge zurückbilden. Allerdings werden solche mit emotional bedeutsamen Erfahrungen vermutlich nie komplett gelöscht werden.

Veränderungen im Lebenszyklus

Die beschriebenen Lernprozesse finden bereits intrauterin und pränatal statt – z. B. Vorlieben für bestimmte Musik, die von der Mutter während der Schwangerschaft häufig gehört wurde. Nach der Geburt (postpartal) und in der frühen Kindheit sammeln Kinder in rasantem Tempo und in gigantischem Umfang weiter Beziehungserfahrungen, generalisieren daraus Beziehungsmuster und -erwartungen und speichern diese ab. Diese frühen Repräsentanzen bleiben lebenslang unbewusst, prägen aber wesentlich das Erleben und Verhalten im Erwachsenenalter. Indem sie aber nicht nur Erinnerungen enthalten – sondern vor allem auch Erwartungen dessen, wie der Andere auf uns reagieren wird – vermitteln sie uns lebenslang ständig Vorstellungen, in denen Reaktionen des Anderen als wahrscheinlich erwartet (antizipiert) werden.

Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung

Es ist jedoch nicht nur die frühe Kindheit, die uns prägt. Der Psychoanalytiker Erik Homburger Erikson hat ein Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung des Menschen entwickelt, das acht Stadien umfasst. Jede dieser Stufen der Veränderung der Persönlichkeit beschreibt eine spezifische Krise, die sich durch den Konflikt zwischen den Bedürfnissen und Wünschen einerseits und den sich im Verlauf der Reifung permanent verändernden Anforderungen der Umwelt andererseits ergibt:

- Ur-Vertrauen versus Ur-Misstrauen (1. Lebensjahr): *„Ich bin, was man mir gibt“*
- Autonomie versus Scham und Zweifel (2. bis 3. Lebensjahr): *„Ich bin, was ich will“*
- Initiative versus Schuldgefühl (4. bis 6. Lebensjahr): *„Ich bin, was ich mir vorstellen kann zu werden“*
- Wertsinn versus Minderwertigkeitsgefühl (6. Lebensjahr bis Pubertät): *„Ich bin, was ich lerne“*
- Identität versus Identitätsdiffusion und Ablehnung (Jugendalter): *„Ich bin, was ich bin“*
- Intimität und Solidarität versus Isolation (frühes Erwachsenenalter): *„Wir sind, was wir lieben“*
- Generativität versus Stagnation und Selbstabsorption (Erwachsenenalter): *„Ich bin, was ich bereit bin zu geben“*
- Ich-Integrität versus Verzweiflung (reifes Erwachsenenalter): *„Ich bin, was ich mir angeeignet habe“.*

Die erfolgreiche Bewältigung einer Entwicklungsstufe und die damit verbundenen Veränderungen bilden jeweils das Fundament für die Lösung der darauf folgenden Stufe. Für eine Reifung der Persönlichkeit ist es notwendig, dass die Entwicklungsaufgaben auf einer bestimmten Stufe ausreichend bearbeitet werden, um die darauf folgende nächste Stufe erfolgreich angehen zu können.

Lebenslanger Transformationsprozess

Früher ging man davon aus, dass mit zunehmendem Alter Veränderungsprozesse immer schwerer möglich sind. So schreibt Sigmund Freud (1905: 116) skeptisch über die Psychotherapie bei älteren Patienten: *„Das Alter der Kranken spielt bei der Auswahl zur psychoanalytischen Behandlung insofern eine Rolle, als bei Menschen nahe an oder über 50 Jahre einerseits die Plastizität seelischer Vorgänge zu fehlen pflegt, auf welche die Therapie rechnet – alte Leute sind nicht mehr erziehbar – und als andererseits das Material, welches durchzuarbeiten ist, die Behandlungsdauer ins Unabsehbare verlängert“.* Diese Auffassung kann so heute nicht mehr aufrechterhalten werden. Menschen sind lebenslang dazu in der Lage, neue Erfahrungen zu machen, daraus zu lernen und ihre Persönlichkeit zu verändern. Dabei handelt es sich um einen Transformationsprozess, d. h. nichts wird ausgelöscht, sondern umgeformt und den aktuellen Erfordernissen angepasst.

Menschen können lebenslang ihre Persönlichkeit verändern

So erscheint z. B. der Wunsch, dem eigenen Leben einen Sinn zu geben und sich der eigenen Identität zu vergewissern, als ein grundlegendes menschliches Bedürfnis, das in jeder Lebensphase überarbeitet, erweitert, verändert werden kann und muss. Das gilt gerade auch bei der Auseinandersetzung mit der Begrenztheit des eigenen Lebens und der Konfrontation mit dem bevorstehenden Sterben und Tod.

Was macht Veränderungen erstrebenswert?

Was macht potenzielle Veränderungen für uns wünschenswert, sodass sie zu einem Ziel werden und sich der Vorsatz entwickelt, sich ihnen anzunähern oder sie zu erreichen? Entscheidend erscheinen die emotionalen Zustände, die mit der Zielerreichung verbunden sind – unmittelbar oder mittelbar. Im ersten Fall erfolgt im Zusammenhang mit der Zielerreichung ein positives Gefühl, z. B. Stolz über das Erreichte, Anerkennung usw. Oder umgekehrt: Durch das Erreichen des Ziels werden negative Erfahrungen wie Einsamkeit, Verlust, Angst, Beschämung o. ä. vermieden. Je höher der emotionale Anreiz des Ziels, desto größer die Motivation zur Veränderung. Allerdings ist die Motivation, sich zu verändern, manchmal nicht vorhanden, nur schwach ausgeprägt oder schwankend. So kann eine Zielvorstellung vernünftig klingen – z. B. nicht mehr zu rauchen –, aber kein Veränderungs- oder Leidens-

druck vorhanden sein oder die Umsetzung einfach wenig lustvoll erscheinen. Das Ziel kann auch so weit entfernt in der Zukunft liegen, dass es nicht als emotionaler Anreiz geeignet erscheint – z. B. eine Gewichtsabnahme zur Prophylaxe später Gelenkbeschwerden.

Unterschiedliche Zielvorstellungen können sich in positiver Weise gegenseitig unterstützen oder auch in Konflikt geraten. So z. B. die Angst vor dem Alleinsein und damit verbundene Wünsche nach Nähe – aber auch gleichzeitig der Wunsch, den Angehörigen nicht zur Last zu fallen. Traumatische Erfahrungen können in gleicher Weise seelische Wachstumsprozesse behindern oder zu einem Stillstand bringen.

Emotionen und Ressourcen bedingen Veränderungsprozesse

Neben der Motivation zur Veränderung spielen die verfügbaren Ressourcen, z. B. soziale Unterstützung, eine bedeutsame Rolle. Allgemein gilt: Je schwächer die Motivation, je weniger verfügbare Ressourcen und je weniger attraktiv die zu erwartenden Konsequenzen, desto geringer sind die Chancen, sich in einer gewünschten Richtung zu verändern.

Das dynamische Gedächtnis

Bereits abgespeicherte Gedächtnisinhalte erscheinen lange Zeit als nicht veränderbar – aber auch diese Vorstellung lässt sich durch die neurobiologische Forschung nicht mehr aufrechterhalten. *„Gedächtnis ist die Fähigkeit des Menschen, Informationen über sich und die Umwelt zu behalten, das heißt zu lernen und das Gelernte dynamisch, adaptiv und individuell spezifisch für die Organisation des Verhaltens zu benutzen“* (Koukkou & Lehmann, 1998: 315).

Das Gedächtnis ist dabei kein unveränderliches Archiv von Erlebtem, in dem die Erinnerungen für immer abgelegt werden, sondern ein sich immer wieder neu verbindendes neuronales Netzwerk, dessen Hauptaufgabe die Planung unserer Zukunft ist (Monyer & Gessmann, 2015). Spätestens mit dem Abrufen einer bis dahin stabilen Gedächtnisspur (Engramm) wird diese inhaltlich veränderbar und in der veränderten Fassung wieder abgespeichert: *„... dass also unsere Erinnerungen keine festen Bestandteile unseres Gedächtnisses sind, sondern dessen flexibel angelegtes, beinahe flüssiges Medium“* (S.46). Dieses Phänomen kann in der Psychotherapie genutzt werden, indem alte Erinnerungen mit neuen Erfahrungen gekoppelt und somit die ursprüngliche Erfahrung transformiert werden.



Kleine Veränderungen können uns unmittelbar ein reiches Leben eröffnen: ein Zuhören, ein Lächeln, ein Verstehen

Beunruhigende soziale Veränderungen

Menschen sind Teil der sie umgebenden Kultur und werden durch sie geprägt und fortwährenden Anpassungsprozessen unterworfen. Einige erscheinen aus psychologischer Sicht eher beunruhigend, d.h. gesellschaftliche und durch sie bedingte individuelle Veränderungen sind per se nicht immer positiv zu bewerten. So ist ein Zerfall von Familien und von sozialen Mikrostrukturen mit einer daraus resultierenden Entfremdung des Einzelnen zu beobachten. In der Informationsverarbeitung und Kommunikation werden große Fortschritte gemacht – praktisch jeder hat Zugang zum Internet, zu E-Mail und Mobilfunk –, während jedoch die unmittelbaren Begegnungen von Mensch zu Mensch weniger werden und an Wert verlieren.

Veränderungen werden von kulturellen Einflüssen geprägt

Der amerikanische Kultursoziologe Richard Sennett warnte schon 1998 vor diesen gesellschaftlichen Entwicklungstendenzen: *„Eine der unbeabsichtigten Folgen des modernen Kapitalismus ist ... die Sehnsucht der Menschen nach Verwurzelung. ... All die Bedingungen modernen Arbeitens beleben und verstärken diese Sehnsucht: die Ungewissheit der Flexibilität, das Fehlen von Vertrauen und Verpflichtung; die Oberflächlichkeit des Teamworks und vor allem die allgegenwärtige Bedrohung, ins Nichts zu fallen, nichts aus sich machen zu können, das Scheitern daran, durch Arbeit eine Identität zu erlangen“* (S.189).

Aber die Sehnsucht scheint nicht unbedingt zu mehr Nähe zu führen. Konrath et al. (2011) beobachteten bei amerikanischen Collegestudenten im Zeitraum zwischen 1979 und 2009 eine Abnahme empathischer Fähigkeiten um 40 Prozent – insbesondere ab dem Jahr 2000. *„With so much time spent interacting with others online rather than in reality, interpersonal dynamics such as empathy might certainly be altered. For example, perhaps it is easier to establish friends and relationships online, but these skills might not translate into smooth social relations in real life“* (S.188).

Für das Überleben unserer Gesellschaft scheint dagegen emotionales Wachstum, die Fähigkeit zur Einfühlung und der Entwicklung eines Verantwortungsgefühls gegenüber der Schöpfung unabdingbar.

Lebenslanges Wachstum

Für den Psychoanalytiker Erich Fromm (1974) bedeutet Leben die Bereitschaft zu lebenslanger Veränderung und Wachstum, einer fortwährenden Geburt der eigenen Persönlichkeit mit all dem, was sie auszeichnet und an Möglichkeiten in ihr angelegt ist: *„Die Geburt ist nicht ein augenblickliches Ereignis, sondern ein dauernder Vorgang. Das Ziel des Leben ist es, ganz geboren zu werden, und seine Tragödie, dass die meisten von uns sterben, bevor sie ganz geboren sind. Zu leben bedeutet,*

jede Minute geboren zu werden. Der Tod tritt ein, wenn die Geburt aufhört“ (S. 114).

Die für ein Wachstum erforderlichen Veränderungen müssen jedoch keinesfalls radikaler Natur sein. Salcher (2013) äußert dazu: *„Es geht gar nicht darum, sein Leben radikal zu verändern, das gelingt nur ganz wenigen. Es geht um die zwei bis drei Prozent, die wir jeden Tag verändern könnten. Wenn ich an den mindestens 30 Jahren, die hoffentlich noch vor mir liegen, nur ein Prozent verändere, dann werde ich 2628 Stunden in einer zusätzlichen Qualität erleben. 2628 Stunden die Chance, einen Menschen genauer anzuschauen, in einem Gespräch genauer hinzuhören, zu lachen, mich über den Sonnenaufgang zu freuen, jemanden anzulächeln und dafür mit einem freundlichen Lächeln belohnt zu werden, mich auf die sprudelnde Neugierde eines Kindes einzulassen, die Luft in einem Wald nach dem Regen einzuatmen, einen geliebten Menschen tief zu berühren und vieles mehr. Es geht nur um dieses eine Prozent, das uns ein anderes, ein reicheres Leben eröffnen könnte: Zeit des Hinschauens, Zeit des Zuhörens, Zeit des Verstehens – Zeit, zu lieben“* (S. 136 f.). ■

Literatur

- Erikson, E. H. (1973): *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt: Suhrkamp
 Freud, S. (1905): *Über Psychotherapie*. In: Freud, S.: Studienausgabe. Ergänzungsband: 116. Frankfurt: Fischer Verlage
 Fromm, E., Suzuki, D. T., de Martino, R. (1974): *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*. Frankfurt: Suhrkamp
 Koukkou, M.; Lehmann, D. (1998): *Ein systemtheoretisch orientiertes Modell der Funktionen des menschlichen Gehirns und die Ontogenese des Verhaltens*. In: Leuzinger-Bohleber, M.; Mertens, W.; Koukkou, M. (Hrsg.) *Erinnerungen von Wirklichkeiten. Psychoanalyse und Neurowissenschaften im Dialog*. Band I: 287–415. Stuttgart: Verlag Internationale Psychoanalyse
 Konrath, S. H., O'Brien, E. H.; Hsing, C. (2011): *Changes in Dispositional Empathy in American College Students Over Time: A Meta-Analysis*. *Personality and Social Psychology Review* 15: 180–198
 Moryer, H.; Gessmann, M. (2015): *Das geniale Gedächtnis. Wie das Gehirn aus der Vergangenheit unsere Zukunft macht*. München: Knaus Verlag
 Rüegg, K. (2006). *Gehirn, Psyche und Körper*. 3.Aufl. Stuttgart: Schattauer
 Salcher, A. (2013): *Meine letzte Stunde*. München: Goldmann
 Sennett, R. (1998): *Der flexible Mensch*. Berlin: Berlin Verlag



Stefan Zeltl

Dipl.-Psychologe; Dipl.-Biologe; Psychotherapeut,
 Psychoanalytiker, Schwerpunktpraxis für Psychoonkologie
 s.zeltl@t-online.de