

## **Aus der unverschuldeten Unmündigkeit in ein verantwortetes Leben kommen – klinische und allzumenschliche Betrachtungen über und mit jungen Menschen**

### **Einleitung:**

Dass ich hier vor Ihnen stehe, hat eine kleine Vorgeschichte, die ich Ihnen erzählen möchte, weil sie mich in das Thema dieser Herbsttagung geführt hat. Und es ist vielleicht ein gutes Beispiel dafür, was auch zur Vereinsarbeit gehört.

Alexander Milz sagte im Frühsommer zu mir:

„Ingo, Du engagierst Dich nach Deiner Auszeit wieder im Vorstand. Da ist doch die Herbsttagung ein guter Zeitpunkt, wieder mal einen Vortrag zu halten und Dich zu zeigen“.

Das war als freundliche Einladung des Tagungskomitees gemeint. Ich habe jedoch bei mir einen Druck gemerkt, mein Magen reagierte, ich verspürte eine seltsame Unfreiheit, einen unerbittlichen Zwingen.

Die einschließenden Gedanken waren: „Mitgegangen mitgehangen. Jetzt bist du dran. Da kommst du nicht mehr wieder heraus“ und sie liefen parallel zu dem Gespräch mit Alexander. Unangenehm.

Kennen Sie solche Situationen? Sie machen eine Bewegung, sagen „ja“ zu etwas und dann bekommt das Ganze einen Drive, von dem Sie noch nicht wissen, ob das der Ihre ist? Sie kennen das Sprichwort: „Ich gebe den kleinen Finger und die ganze Hand wird genommen.“

Der rettende Gedanke war: „Ich kann auch noch nein sagen!“ Das schaffte etwas Freiraum in mir. Nach dem ersten Schrecken und Herumwinden habe ich mir überlegt: „Vielleicht fällt mir ja etwas ein.“

Ich begann mir den Dialog mit Ihnen hier vorzustellen und mir zu überlegen, wie es den Menschen, die ich kenne, mir eingeschlossen, mit diesem alltäglichen Müssen ergeht?

Ich merkte, wie ich zu lächeln begann, zunächst noch etwas angestrengt, aber doch ... und begann etwas Lust und Freude an den Gedanken zu finden.

Mir fielen Gespräche über und mit jungen Menschen ein, denen ich in meiner Praxis begegnete.

Sie berichteten, wie sie sich aus einem doch auch fremdbestimmten Leben in ihren Elternhäusern und Bildungsstätten in ein eigenständiges und eigenverantwortetes Leben hinein entwickelten.

So habe ich zugesagt und komme nun zu meinem Vortrag:

Ich will Ihnen eine kurze Einführung in das Existentielle Vakuum nach V. Frankl geben und aus existenzanalytischer Sicht beschreiben, welche strukturellen Grundlagen es braucht, um zu einem selbstbestimmten Leben zu kommen. Ich möchte über das Konzept der Entwicklungsaufgaben nach Robert Havighurst und von Entwicklungsaufgaben des Jugendalters sprechen. Im Anschluss erzähle ich Ihnen von Julian, der kurz vor seinem Abitur zu mir kommt, weil er an depressiven Verstimmungen, Ängsten und leichten Zwangsgedanken leidet. Und zum guten Schluss möchte ich eine kurze existenzanalytische

Interpretation eines Antwort von Immanuel Kant auf die Frage: „Was ist Aufklärung?“  
wagen.

### **Von der Existentiellen Frustration in die Noogene Neurose**

V. Frankl beschreibt, dass sich über eine Existentielle Frustration eine innere Leere, Lebensfrustration, Perspektivlosigkeit und in Folge ein Existentielles Vakuum entwickeln könne, nämlich dann, wenn uns der Zugang zu Werten, uns erfüllenden Inhalten, Lebens- und Liebenswertem verwehrt oder nicht zugänglich ist. Diese Frustration könne sich dann in ein existentielles Vakuum wandeln.

Wenn wir uns nun diese Entwicklung von der Existentiellen Frustration über das Vakuum zur Noogenen Neurose anschauen, wie können wir erkennen, dass wir uns noch im Bereich der Existentiellen Frustration und nicht schon im existentiellen Vakuum befinden? Oder schon weiter in der chronifizierten Form des Existentiellen Vakuums, der noogenen Neurose?

Bezogen auf junge Menschen hieße das: In der Existentiellen Frustration haben sie noch Kraft, wollen etwas ändern. Sie zeigen Ärger und Aggression, äußern Kritik. Sie wissen, dass sie etwas erreichen wollen, wenn vielleicht auch noch nicht, was genau. An dieser Stelle müssen wir als Beratende wirklich gut zuhören. Oft wissen sie eher, was sie nicht wollen.

Im Existentiellen Vakuum, wie Frankl es nennt, gibt es dagegen immer mehr Hoffnungslosigkeit, innere Leere und Resignation. Werte werden zunehmend weniger wahrgenommen, gespürt und das, was früher eine Attraktion ausübte, verliert seine Kraft, die jungen Menschen werden gleichgültiger.

In der Noogenen Neurose vertiefen sich diese Symptome. Die Verhaltens- und Erlebensmuster werden immer rigider. Die Freiheitsgrade und somit die Entscheidungsmöglichkeiten nehmen ab.

In diese seelische Verfassung hinein, können sich psychische Erkrankungen entwickeln.

Anders herum wissen wir, dass aus einer psychischen Erkrankung wiederum eine Werteverarmung entstehen kann. Ein Beispiel: Auf Grund einer bestehenden Grundwertstörung, einem überhöhten Leistungsanspruch und einer Erschöpfungsdynamik können sich Störungen wie eine Depression, eine Angsterkrankung oder z.B. Magersucht entwickeln. Ein Teufelskreis entsteht: Über das mangelnde Vermögen Werte zu erspüren wird das Leben weniger bunt, unlebendig, so dass sich auf die psychische Problematik hin eine existentielle Frustration entwickeln kann.

Das bedeutet: 1. Die innere Leere und Noogene Neurose werden sich erst verändern, wenn man den geistigen Konflikt der Jugendlichen versteht. 2. Bei einer Depression müssen wir auf eine mögliche geistige Thematik achten.

In der heutigen Existenzanalyse stellen wir einen Zusammenhang her zwischen der Fähigkeit, sich für etwas entscheiden zu können und das als sinnvoll Erkannte verwirklichen zu können und einer ausreichend positiven Beantwortung der 4 Grundmotivationen/ Strebungen des Menschen. Diese 4 Strebungen erkläre ich gleich noch einmal genauer.

In der Diagnostik achten wir deshalb nicht nur auf die geistigen Anliegen der jugendlichen Klienten, sondern auch ihre personalen Voraussetzungen, diese Anliegen selbstständig erspüren, bewerten und sich ggf. dazu oder auch dagegen entscheiden zu können.

Nun also zum Strukturmodell der 4 Grundmotivationen bzw. Strebungen (von Längle):

Um den Anspruch der Welt wahrnehmen und zu stimmigen und eigenständigen Entscheidungen kommen zu können, brauchen Jugendliche:

**a. den Halt und den Schutz der familiären Strukturen.**

Sie brauchen Sicherheit in den Beziehungen zu den Eltern und Geschwistern. Einfach zu wissen: „Da habe ich einen Platz, zu dem ich immer wieder zurückkehren kann. Hier kann ich schlafen, da habe ich genügend Raum, mein eigenes Zimmer. Und wenn ich von der Schule, den Begegnungen mit den Kumpels oder Freundinnen, vom Sport, von Partys zurückkomme, dann weiß ich, wo ich gut da sein kann.“

Jugendliche brauchen klare Strukturen und Ordnungen, an denen sie sich orientieren und abarbeiten können. So entwickelt sich ihr Vertrauen in die Welt. (Grundvertrauen in den Seinsgrund) Sie profitieren davon, an die eigenen körperlichen Grenzen heran- und manchmal auch darüber hinweg gegangen zu sein und sich damit auch sicher in ihrem eigenen Körper fühlen zu können.

**b. Jugendlichen brauchen lebendige Beziehungserfahrungen.**

Sie benötigen ein emotional warmes und lebendiges Familienleben. Sie möchten immer wieder von den Eltern erwartet werden. Sie brauchen die Botschaft: „Es ist nicht egal, ob du da bist oder nicht. Ob du nach Hause kommst, im Landschulheim bist oder irgendwo anders übernachtet“. Sie brauchen die Erfahrung, bedingungslos angenommen zu sein, unabhängig von Leistung und der Erfüllung elterlicher Erwartungen. Durch die Erfahrung: „Ich bin und dass ich bin, ist gut“ kann sich ein gesunder Grundwert herausbilden, der die Grundlage jedes Wertempfindens und darüber hinaus Grundlage auch der Sinnverwirklichung ist.

**c. Jugendliche brauchen den Respekt und das Ansehen durch ihre Mitmenschen.** Die Anerkennung durch die Eltern ebenso wie durch andere Erwachsenen ist wichtig, fast noch wichtiger ist die Anerkennung durch die Gleichaltrigen. Jugendliche brauchen die Erfahrung, sich innerhalb ihrer Gruppe abgrenzen zu dürfen, anderer Meinung sein zu dürfen und trotzdem weiter dazu zu gehören. Zur Selbstentwicklung brauchen sie die Freiheit, Entscheidungen treffen zu dürfen (und diese dann – mit elterlichen Backup -ausbaden zu müssen). Sich in Erfolg und Misserfolg auszuprobieren. In der Auseinandersetzung mit all den anderen und deren Rückmeldungen bildet sich ihre Identität. „So erlebe ich mich - das passt zu mir, das nicht. Damit kann ich mich zeigen. Ich darf so sein, wie ich bin.“ Nur in

gelungener Auseinandersetzung mit dem sozialen Umfeld entwickelt sich ein guter Selbstwert.

**d. Die Jugendlichen wollen in sinnvollen Zusammenhänge leben, in denen sie geistig und/oder geistlich, also spirituell, eine Heimat finden.**

Die Frage nach dem Sinn des Lebens, nach dem größeren Ganzen wird mit ganzer Radikalität oft in der Jugend gestellt. Sie wollen erkennen, wofür sie da sind, was ihre Aufgabe in der Welt sein könnte. Sie wollen für etwas und andere da sein. Sie wollen „sinnvoll leben“, auf manchmal diffuse Weise die Welt retten

Dabei sind Jugendliche ausgerichtet auf die Welt. Die personale Fähigkeit zur Selbsttranszendenz lässt sie hinausspüren in die Welt, um sich ansprechen und berühren zulassen, von etwas: „das er nicht wieder selbst ist“. Sie lassen sich beeindrucken, manchmal blenden, und antworten auf die Anfragen ihres Lebens.

Das ist, wie wir sagen, die existentielle Situation, in dem sich alle Heranwachsenden befinden.

Können die vier Grundmotivationen ausreichend gut erfüllt werden, entwickeln Jugendliche ihre personalen Potentiale:

1. Annehmen und aushalten können
  2. Sich anderen und anderem zuwenden zu können, Nähe zulassen zu können
  3. anderen begegnen und sich abgrenzen zu können, das Eigene bewahren.
  4. die Stimmigkeit zwischen der Situation und dem selbst Gewollten spüren zu können.
- Spüren, ob das Gewollte für sich, für andere und auch für die Zukunft, richtig ist.

Wertewahrnehmung und Sinnverwirklichung werden in dem Maße zugänglich, indem diese personalen Potentiale zur Geltung kommen können.

**Die biopsychosoziale Situation der Jugendlichen – die Innen und Außen-Welt**

Jugendliche stehen in einer komplexen biopsychosozialen Situation. Auch ihr Körper verändert sich dramatisch. Sie wachsen. Hormone steuern die psychosexuelle Entwicklung. Sie werden auch geschlechtsreif.

Die Mädchen werden zu Frauen, sie bekommen ihre Monatsblutungen, die sekundären Geschlechtsmerkmale wie z.B. die Brüste, die Hüften und die Schambehaarung werden sichtbar. Die Jungen reifen zu jungen Männern, sie kommen in den Stimmbruch. Ihr Bart und ihre Schambehaarung beginnen zu wachsen.

Die hormonalen Einflüsse führen auch zu Veränderungen und extremen Schwankungen in den emotionalen und kognitiven Fähigkeiten. Die Jugendlichen sind sich selber unterworfen und erleben, wie schwer es sein kann, Emotionen auszuhalten und zu regulieren.

Sie kennen den Ausdruck: „Himmel hoch jauchzend, zu Tode betrübt.“ Manche von ihnen fühlen sich zerrissen. Sie wissen nicht, wie ihnen geschieht und wohin mit sich.

Sie stellen die Ordnungen in Frage, reiben sich an ihnen. Sie fordern die Erwachsenen-Welt heraus und stellen Normen und Gesetze in Frage, schießen dabei manchmal übers Ziel hinaus.

Sie spüren ganz genau die „Frag- Würdigkeit“ von allem Bestehenden, legen manchmal auch den Finger in die Wunde.

Gleichzeitig müssen sie sich in der Gesellschaft und gegenüber Gleichaltrigen, der Peer Group, beweisen.

Sie gehen erste Liebesbeziehungen ein, in denen neben der partnerschaftlichen auch die geschlechtliche Dimension und Intimität eine zunehmend wichtige Rolle spielt.

Dabei werden sie nicht nur durch ihre Familie, andere Jugendliche, andere Personen und Institutionen beeinflusst, informiert und vielleicht verunsichert, sondern auch zunehmend durch neue Medien wie dem Internet, das mehr Informationen bietet als erwartet und vielleicht manchmal auch erwünscht ist.

Die Jugendlichen müssen entscheiden, welche berufliche Richtung sie einschlagen sollen. Der Druck zur erfolgreichen beruflichen Qualifikation ist groß. Schon in der richtigen Wahl des Kindergartens wird für manche ihrer überfürsorglichen Eltern die Zukunft der Kinder festgelegt.

Carlo Strenger, israelischer Philosoph und existentieller Psychotherapeut, beschreibt in seinem Buch: „Die Angst vor der Bedeutungslosigkeit: Das Leben in der globalisierten Welt sinnvoll gestalten“ den Druck, dem junge Menschen in unserer heutigen westlichen Gesellschaft ausgesetzt sind.

So schreibt Strenger über den gesellschaftlichen Anspruch, alles sei möglich und jedes Ziel erreichbar. Dies führe zu einer weit verbreiteten Angst, die eigenen Potenziale nicht voll auszuschöpfen und ein unbedeutendes, erfolgloses Leben zu führen. Die Entwicklung eines stabilen Selbstwertgefühls werde so erheblich erschwert.

Jugendlichen wird erzählt, „Du kannst alles erreichen, wenn Du dich nur anstrengst.“ Bei einem Scheitern bleibt nur die Erklärung: „Ich habe mich nicht genug angestrengt, ich habe aus eigener Schuld versagt.“

Dazu möchte ich anfügen, dass es auch Familientraditionen gibt, in denen tradiert wird: „Du hast keine Chance. Du brauchst dich erst gar nicht anzustrengen.“ In Norddeutschland gibt es ganze Dörfer, in denen sich über Generationen hinweg Resignation, Armut und Arbeitslosigkeit tradieren.

Zwischen überhöhtem Druck und Leistungsanforderung auf der einen Seite und der resignativen Demotivierung am anderen Extrem gibt es natürlich viele Familien, in denen die Kinder und Jugendliche angemessen angesprochen und ihnen Raum zur individuellen Entwicklung und Reifung gegeben wird.

Jede Familie hat ihr eigenes Gestimmtsein, eine eigene Atmosphäre, in denen sich die Haltungen der Eltern und weiterer Generationen davor - ausgesprochen oder nicht, ausdrücken. Und somit drücken sie Kindern und Jugendlichen ihren Stempel auf ebenso wie die gesellschaftlichen Realitäten, denken Sie an eine Jugend in der DDR oder ein unbegleiteter Minderjähriger auf der Flucht vor dem IS.

Jugendliche müssen ihr Eigenes finden, ihren eigenen Weg gehen. Dazu müssen sie sich mit den Bedingungen ihrer Umwelt, ihrer eigenen Fähigkeiten und Talenten, den Vorgaben und Wertangeboten und Normen ihrer Herkunftsfamilien und der weiteren Umwelt auseinandersetzen.

Sie erfahren ihre Begrenzungen und lernen, diese anzunehmen. Sie lernen auszuhalten, was nicht geht, nicht zu verwirklichen ist.

Im Vergleich mit den Anderen, im Annehmen oder Ablehnen der Sichtweisen der anderen auf die eigene Person entwickeln Jugendliche unbewusst ein Bild von sich selbst, ihr Selbstbild. Ihre Identität bildet sich heraus und wenn sie sich ihrer selbst sicher sind, können wir diesen Menschen spüren. Wenn sie „Ich“ sagen, können sie die Kraft dieses Ichs spüren, mit der sie sich vertreten können.

Wir sprechen hier von Selbstsicherheit, die sich in einem konstanten und immerwährenden Abstimmungsprozess einer Person mit der Außen- und Innenwelt bildet. Dabei ist für uns - anthropologisch gesehen - das Gewissen als Abstimmungsorgan, das die Stimmigkeit des Angeeigneten im Selbst des Menschen prüft.

Auf dem Weg dahin werden auch Sichtweisen ins Ich integriert, die unstimmig und destruktiv sind, zum Beispiel abwertende Selbstzuschreibungen: „Du bist schlecht“, „Du bist überflüssig“ etc.

Manche Jugendliche ergeben sich von klein an in diese Zuschreibungen und Setzungen ihrer Herkunftsfamilie, so dass sie diese Fähigkeit, sich abzugrenzen, nicht oder nur ungenügend ausbilden können.

Andere wiederum ringen mit jeder Vorgabe und Ordnung. Wenn „ihre“ Welt nicht so ist, wie sie - nach ihrer Ansicht - sein sollte, wird alles Mögliche aufgefahren, um die Welt nach eigenen Bedürfnissen zu formen.

Das ist die uns bekannte vorkopernikanische Haltung, in der sich ausdrückt: Ich diktiere die Bedingungen und Forderungen, die meine Umwelt zu erfüllen hat. Und erst dann bin ich bereit, etwas zu tun.

Es wird argumentiert, geweint, geschrien oder es werden einfach Tatsachen geschaffen, um das Erwünschte in die Wirklichkeit umzusetzen, ohne dass die Konsequenzen mitbedacht werden, für die sie dann die Verantwortung haben.

Im Prozess des Erwachsenwerdens erscheint es mir vor allem wichtig, dass die Konflikte für die Jugendlichen gesichtswahrend, d.h. ohne Demütigungen stattfinden.

Ich kenne nämlich noch den väterlichen Satz, der alle Diskussionen beenden sollte: „Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst, Pünktchen, Pünktchen, Pünktchen“. Ein Totschlagargument, das alle Auseinandersetzung im Keim erstickt.

Ich weiß nicht, ob dieser Satz heute noch ausgesprochen wird. Es gibt sicherlich viele und auch nette Varianten davon.

Die eben beschriebenen Herausforderungen werden in der Entwicklungspsychologie „Entwicklungsaufgaben“ genannt, die dem Menschen im Verlauf seines Lebens gestellt werden. Beschreibungen von Entwicklungsphasen gibt es in der Antike, z.B. bei Hippokrates, ebenso wie im Mittelalter bei Shakespeare, in der Aufklärung durch z.B. Rousseau bis hin zur Moderne z.B. Erikson in den 70ern).

So schreibt Robert Havighurst (1900-91): „Entwicklungsaufgaben sind Aufgaben, die im Rahmen der persönlichen Entwicklung und Reifung des Menschen an ihn gestellt werden“.

Dabei gibt es innere und äußere Aspekte.

1. Biologische Veränderungen innerhalb des Organismus z.B. während er Pubertät
2. Aufgaben durch die Gesellschaft: z.B. Berufsfindung, Familiengründung.
3. Allgemeine Werte wie das Streben nach Höheren sowie selbstgesteckte Ziele,

In der Existenzanalyse beschreiben wir diesen dritten Aspekt aus phänomenologischer Perspektive so:

Die Person steht in einem Dialog mit ihrer Innen- und der Außenwelt. Die Person ist offen und auf die Welt ausgerichtet, sie wird von ihr angefragt und sie muss antworten. Dabei setzt sie sich mit den Bedingungen der Welt und den eigenen Möglichkeiten auseinander.

In der ganzheitlichen Beschreibung der Freiheitsgrade von Menschen, die in ihrer gewissenhaften (achtsamen) und somit für sie stimmigen Entscheidungen existenziell sichtbar werden, versuchen wir die Reife z.B. von Jugendlichen, phänomenologisch erfassen.

### **Fallstudie Julian**

Ich möchte Ihnen von Julian erzählen. Zu **Beginn der Therapie** befand sich der 18-jährige Julian im letzten Jahr vor dem Abitur.

Als er zu mir kam, berichtet er, dass er alleine mit seiner Mutter und seinem 3 Jahre jüngeren Bruder lebte. Seine Eltern hatten sich scheiden lassen.

Julian war verunsichert, was seine Zukunft anging, ob er das Abitur schaffen würde, was er studieren, wo er leben und wie er Beziehungen gestalten wolle.

Es fiel ihm schwer, sich selber zu strukturieren, es kam immer wieder zu Alkoholexzessen.

Er hatte vielfältige Ängste, die er zwar für unbegründet hielt, von denen er sich dennoch nicht oder nur schwer distanzieren konnte.

Die Ängste klebten an ihm, sie führten dann dazu, dass er sich zuhause zurückzog. Gleichzeitig konnte er sich nicht motivieren, etwas Konstruktives für sich oder die Schule zu tun. Er berichtet von Gedankenkreisen, Einschlafstörungen, leichtere Zwangsgedanken, innere Leere, Sinnlosigkeitsgefühlen, Einsamkeitsgefühlen und innere Unruhe. Er überlegte auch manchmal, wie es wäre, sich das Leben zu nehmen.

### **Zur Diagnostik:**

Ich fand die von ihm beschriebenen Symptome nachvollziehbar und sein Leiden spürbar. Andererseits empfand ich ihn als wach, pfiffig und lebendig: Eben wie ein Jugendlicher, der mit den entsprechenden Herausforderungen seines Lebens manchmal überfordert, meist aber ganz gut unterwegs ist.

Mich sprachen seine Sinnfragen, der Frust und die innere Leere an. Er brauchte sicherlich Unterstützung, sich besser zu verstehen, mit sich verantwortlicher umzugehen.

Im ICD-10 bietet sich in diesen Fällen die Diagnose einer **Anpassungsstörung** an.

Eine Generalisierte Angststörung und eine Soziale Phobie konnte ich ausschließen, da nicht alle Kriterien für die GAS und Soziale Phobie erfüllt wurden.

Da ich aber das deutliche Leiden und ein „Feststecken im Lebensvollzugs“ bei Julian erlebte, das über das normale jugendliche Ringen hinausging, bin ich von der Entwicklung einer existentiellen Frustration hin zu einem Existentiellen Vakuum ausgegangen, die in seinem Fall mit Ängsten, innerer Leere, depressiven Verstimmungen und Selbstbetäubung durch Alkohol einhergingen.

Grundmotivational ging es - meines Erachtens - schwerpunktmäßig um Defizite in der dritten und die vierten Grundmotivation.

**Biografie:** Julian hat einen vier Jahre jüngeren Bruder, der unter Wasch- und Wiederholungszwängen leidet. Dessen Erkrankung zerrte an den Nerven aller Familienangehörigen.

Julians Vater ist Sozialpädagoge und leidet immer wieder an Depressionen. Julian bezeichnet ihn respektlos als „Couchrevolutionär“. Er sei unfähig, seine Träume zu verwirklichen. Er sei ein Chaot. Er könne außerdem schnell schwanken zwischen „einem liebevollen Kümmerer“ und einem „selbstgerechten Despoten“.

Julian hätte sich von ihm mehr „aufrichtige Anerkennung“ gewünscht. Sein Vater hätte für ihn mehr als Mann „Vorbild“ sein sollen. Auf dem ersten Blick sei ihre Beziehung gut, auf den zweiten Blick sei sie schwierig, da Julian sich schnell vom Vater angegriffen fühle.

Julians Mutter ist Altenpflegerin und in psychotherapeutischer Behandlung wegen Depressionen. Sie wird von ihm als unglücklich, überfordert und übertrieben emotional beschrieben. Sie sei unfähig, eigene Strukturen aufzubauen und einzuhalten, oft erlebt Julian sie als geistig abwesend.

Häufig redet sie mit ihm über ihre Psychotherapie, was ihn zunächst erfreute, dann jedoch zunehmend befremdet. Er sei so ein „Frauenverstehender“ geworden. Es sei für ihn schwer, sich ihr gegenüber abzugrenzen.

Julian hätte sich von ihr mehr Grenzen und Struktur gewünscht. Eigentlich sei die Beziehung gut, wenn nicht so viel Krankheit und ihre psychischen Themen im Raume wären. Seine Mutter lasse ihn meist in Ruhe. Es sei immer „alles gut“, was er mache. Julian hätte sich von ihr mehr „echte Anerkennung“ erhofft. Seine Mutter sei sehr von seinem psychisch kranken Bruder in Anspruch genommen.

Sich selber beschreibt Julian als exzentrisch und intelligent, er habe schnell einen Überblick, verliere ihn aber auch schnell wieder. Er habe Empathie für andere und sei redegewandt. Er empfinde sich auch „gelegentlich als witzig.“ Wenn etwas nicht „klappe“, dann sei er schnell ziemlich verunsichert. Er versuche alles in seinem Leben so hinzubiegen, dass er es zu seiner „Komfortzone“ mache. Er bemerke an sich oft Lustlosigkeit, Passivität und einen Mangel an Ehrgeiz. Auf der anderen Seite spiele er Gitarre und nehme auch Unterricht bei einem „coolen Typen“. Er reise und lese gerne und versuche sich immer wieder mit dem Schreiben von Texten.

Zu Beginn der Therapie besuchte er die Oberschule und machte dort sein Abitur. In der Schule fühlt er sich gleichzeitig gegängelt und alleingelassen.

Immer werde ihm gesagt, was er zu lernen habe und dann plötzlich soll er eine Lebensentscheidung in der Berufswahl treffen. Ihn interessiere wirklich einiges, aber was ist

das richtige? Wenn er falsche Studienwahl treffen würde, würde das Bafög-Amt ihn nicht mehr fördern. Und seinen Eltern wolle er nicht auf der Tasche liegen. Das belastete ihn sehr. Und der Super Gau passiert: Nach 2 Semestern Sozialwissenschaften in Dresden merkt er - gerade noch rechtzeitig für das Bafög Amt - dass er sich etwas anderes unter Sozialwissenschaften vorgestellt hatte. Nach einem psychischen Einbruch, den ich erst später mitbekam, wechselt er an eine Fachhochschule in das Fach Kommunalentwicklung. Er würde gerne mal eine eigene Firma mit einer „guten Geschäftsidee“ gründen.

### **Verlauf der Psychotherapie:**

Mit dem jungen Pat. entwickelte sich schnell eine gute und herzliche psychotherapeutische Beziehung, die zunächst durch seine Idealisierung mir gegenüber gekennzeichnet war. Diese Idealisierung wich im weiteren Verlauf. Er freute sich immer auf eine Tasse Kaffee mit Milch in einer Praxis und begann in der Regel sofort zu erzählen, was ihn in der Woche bewegt hatte, er war also offen und bereit, sich zu reflektieren.

Vor allem sein Umgang mit Alkohol war mir in seinen Erzählungen aufgefallen, da in Folge seiner Alkoholexzesse seine Lustlosigkeit, innere Leere und seine mangelnde Fähigkeit, Dinge zu planen und zu vollziehen deutlich verringert war. Ich konfrontierte ihn mit meiner Beobachtung und Einschätzung. Dieser Zusammenhang war ihm noch nicht aufgefallen. Alkohol, Cannabis und andere Drogen waren in seinem Umfeld natürlich oft gegenwärtig. Er begann mit seinen Alkoholmengen zu experimentieren. Ich habe ihn so manches Mal unausgeschlafen und verkaterert erlebt. Aber er nahm auch selber wahr, wie er sich so seine Ziele verbaute. Wenn er Alkohol getrunken hatte, war er viel empfänglicher für Ängste und Selbstzweifel. Er begann seinen Alkoholkonsum zu begrenzen bzw. zeitweilig ganz auf Alkohol zu verzichten und stattdessen alkoholfreie Getränke oder alkoholfreies Bier zu trinken. In der Endphase der Therapie war Julian psychisch viel stabiler und konnte so Alkohol trinken, ohne dass es –bei einem normalen Konsum- zu erneuten wuchernden Ängsten und Selbstzweifeln gekommen ist.

Dieses machte den Weg frei für ein Thema der 3. Grundmotivation: Die Abgrenzung von der Mutter und ihren Problemen. Er war schon früh zu einem Partnerersatz für die Mutter geworden, die ihn in ihre intimen psychischen Prozesse miteinbezog. Er traute sich aber nicht, sich offen gegen diese Vereinnahmung zu wenden. Ihre Selbsterfahrungsfragen waren nicht seine Fragen. Ich ermunterte ihn, seinen Ärger und seine Überforderung wahrzunehmen. Er begann ihr zu sagen, dass sie es ihn nicht interessiere, was sie in der Psychotherapie mit ihrem Therapeuten besprach. Die Mutter konnte dies akzeptieren. Wir sprachen über seinen Bruder und der Auswirkung dessen Erkrankung. Auch hier wurden seine tägliche Überforderung und der Frust deutlich. Es war gut, dass er seinen Emotionen Ausdruck verleihen und sie einordnen konnte. Er erlaubte sich, sich von seiner Familie zu distanzieren, ohne dass er den Kontakt mit ihr abbrach.

Julian berichtete von seinen Beziehungen zu seinen Freunden, was sie unternahmen, was sie über ihre Lehrer dachten, welche Bars sie entdeckten und ... von Mädchen. Mädchen, denen er sich verbunden fühlte, den guten Freundinnen aber auch von den Mädchen, denen er sich nicht zu nähern traute. Mit einem der Mädchen verbrachte er einen alkoholgetränkten Abend

in einer Bar und beide waren sehr betrunken. Sie hatten ungeschützten Sex und das Mädchen wurde auch prompt schwanger. Ich unterstützte ihn, diese Situation mit dem Mädchen zu klären. Beide waren nicht in der Situation, ein Kind erziehen zu können. Wegen dieser Überforderung waren sie bei Profamilia und sie entschieden sich für einen Schwangerschaftsabbruch. Julian hat sie in allen Phasen begleitet. Hier zeigte er sich letztlich als ein verantwortungsvoller Mann und verlässliches Gegenüber.

Julian hatte auch das Bedürfnis, über seine Zukunft und seine möglichen Studienziele zu reden. Er wurde ermutigt, sich Informationen zu besorgen, Pro und Kontra zu bedenken und sich emotional auf die Inhalte einzulassen. Eigene Neigungen und Stärken wurden mit ihm im sokratischen Dialog erarbeitet. Dabei konnte sein Interesse für den Handel, aber auch für die Sozialwissenschaften erarbeitet werden.

Nach dem Abitur und Zivildienst entschied er sich zunächst für die Sozialwissenschaften.

Im Betrieb der großen Universität ist er jedoch fast untergegangen. Die vorgegebenen Fragen und Themen waren nicht die seinen. Ein interesselgeleitetes, lustvolles und selbstbestimmtes Lernen, was er suchte, wurde in dem Bachelorstudium nicht angeboten, sondern dieses war quasi eine Wiederholung der Abiturzeit. Als Schüler war er dazu da, die Lehrpläne zu erfüllen, was ihn zutiefst frustrierte, nicht weil er es nicht konnte, sondern weil das Gelernte keine Verbindung zu seinem Leben hatte.

In der Universität führten die vielen Studierenden und der fehlende Kontakt zu den Lehrenden dazu, dass er sich resigniert in seine Wohngemeinschaft zurückzog, in der viel Alkohol getrunken wurde. Seine Ängste, Zwangsgedanken und Selbstzweifel fanden neuen Nährboden. Rechtzeitig zog er die Notbremse und brach das Studium ab. Und suchte wieder den Kontakt zu mir. Wir schauten gemeinsam auf das, was während der Zeit an der Universität geschehen war.

In der Fachhochschule stand der Lehrstoff bei Julian gleich im Verdacht uninteressant zu sein. Deswegen verweigerte er sich zunächst, versumpfte und trank zu viel Alkohol. Ich forderte ihn hier heraus, fragte woher er wisse, bildlich gesprochen, wie eine Speise schmecke, bevor er sie probiert habe oder zu wissen, wie ein Land sei, bevor er es bereist habe?

Julian hatte eine tiefe Angst, sein Leben zu verpassen, auf das falsche Pferd zu setzten. Julian will ein gutes, sinnvolles Leben führen, indem er einen Beruf ausübt, der ihm Spaß macht, seine Kreativität anspricht und mit dem er etwas in der Welt zum Besseren verändern kann. Er hatte Angst in der Fachhochschule und in seinem Bachelorstudium dieselbe Enttäuschung zu erleben. Ich räumte ein, dass es auch Mut braucht, sich wirklich einzulassen auf den zum Teil trockenen Lehrstoff (Wirtschaftsmathematik, Volkswirtschaft, etc). Aber erst dann könne er wissen, wie es für ihn sein würde. Er nahm die Herausforderung an. Und fand heraus, dass es Spaß machte, Zusammenhänge zu verstehen und mitreden zu können, und seine Kritik zu fundieren. Ein Professor bot ihm einen Studentenjob an, in dem Julian kreativ aufging.

Zusammenfassend können wir sehen: Indem Julian herausgefunden hat, was das Seine in diesem Lebensabschnitt ist, und er erlebt hat, dass es wirklich auf seine Entscheidung und sein Durchhaltevermögen ankommt, er dabei ernstgenommen und auch kritisch angefragt wird, konnte er gestärkt aus einer existentiellen Frustration und jugendlichen Krise hervorgehen, die jugendlichen Entwicklungsaufgaben annehmen und gestalten

## Abschluss

Zum Schluss dieses Vortrags möchte ich noch einmal auf den Titel des Vortrages kommen:  
**„Aus der unverschuldeten Unmündigkeit in ein verantwortetes Leben kommen – klinische und allzumenschliche Betrachtungen über und mit jungen Menschen.“**

Immanuel Kant hat in der Berliner Monatszeitschrift von 1784 auf die Frage „Was ist Aufklärung?“ geantwortet:

„AUFKLÄRUNG ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Selbstverschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der Entschließung und des Mutes liegt, sich seiner ohne Leitung eines andern zu bedienen.“

Mit anderen Worten: Aufklärung wird möglich, indem Menschen mündig werden, d.h. sich ein Herz fassen und sich die Freiheit nehmen, selbstständig zu denken.

Unverschuldet in der Unmündigkeit sind nach I. Kant nur Kinder, Jugendliche und solche mit Vormündern.

Diese Frage und seine Antwort darauf hat mich an mein Vortragsthema erinnert:

Wie kommen Jugendliche aus der relativen Unmündigkeit in ein selbstverantwortetes Leben?

Wie kommen sie zu einem von ihnen bejahtes Leben, in dem sie in ihren Entscheidungen sichtbar werden? Wie können wir als Eltern, Beratende oder therapeutisch Tätige dabei unterstützen?

Indem wir sie in ihren Anliegen, Interessen und ihren Erleben ernst nehmen und ihnen zuzutrauen, Entscheidungen zu treffen, diese umzusetzen um dann Erfahrungen machen zu können, seien es Erfolge oder Misserfolge. Wir freuen uns mit ihnen über Erfolge und wenn sie scheitern, bieten wir ihnen Nähe an, trösten sie. Wir schauen mit ihnen, was warum nicht glücken wollte. Wir ermuntern sie, an sich zu glauben und weiter zu machen.

So komme ich zu einem Ende und bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit.

Ingo Zirks