

Der nervöse Charakter im 21. Jahrhundert:

Freizeit – Die vierte Lebensaufgabe?

The Neurotic Constitution in the 21st century:

Leisure time – the fourth main problem of life?

Martina Heichinger¹

¹Sigmund Freud Privatuniversität

Kurzzusammenfassung

Psychische Gesundheit beruht nach Alfred Adler auf der Fähigkeit eines Menschen, die drei sozialen Lebensaufgaben der Liebe, Arbeit und Gemeinschaft erfolgreich zu lösen. Der Umgang mit der Freizeit stellt für den Menschen im 21. Jahrhundert im Gegensatz zu der Zeit des Erscheinens von Adlers programmatischem Hauptwerk „Über den nervösen Charakter“ (1912a) eine zentrale und soziale Herausforderung dar. Es soll diskutiert werden, ob die Freizeitgestaltung als die im individualpsychologischen Sinne „vierte Lebensaufgabe des Menschen“ bezeichnet werden kann. Dazu werden die Bedeutung der Freizeit zu Zeiten Adlers und in der heutigen Zeit kurz umrissen, die Rolle der Selbststeuerung als wichtige Ressource bei der Freizeitgestaltung dargestellt und das Konzept der Achtsamkeitsschulung erörtert.

Abstract

According to Alfred Adler, mental health is based on a person's ability to successfully solve the three main problems of life which are the ability to love, work and community. In the 21st century, dealing with leisure time is a central and social challenge for people, in contrast to the time of the appearance of Adler's major programmatic work "The Neurotic Constitution". It is to be discussed whether leisure time activities in an individual psychological sense as "fourth main problem of life" can be designated. The importance of leisure time in the days of Adler and today is briefly outlined, the role of self control as an important resource in leisure activities and the concept of mindfulness training will be discussed.

Schlüsselworte

Nervöser Charakter, Lebensaufgaben, Lebensqualität, Freizeit, 21. Jahrhundert, Individualpsychologie, Selbststeuerung, Achtsamkeit, Muße

keywords

neurotic constitution, main problems of life, quality of life, leisure time, 21st century, individual psychology, self control, mindfulness, otium

Einleitung

Nach Alfred Adler sieht sich der Mensch mit der Lösung von drei zentralen Aufgaben konfrontiert, die ihn – wenn auch mit unterschiedlicher Gewichtung in den einzelnen Lebensphasen – sein Leben lang begleiten: Die Aufgabe der Liebe und Sexualität in einer Partnerschaft, die Stellung zu Leistung und Arbeit sowie das Gelingen des menschlichen Zusammenlebens im Sinne der Zugehörigkeit und Verankerung in der Gemeinschaft. Gemäß Adler umfassen diese Lebensfragen „obwohl schematisch, alle Beziehungen des Lebens“, womit dem Gemeinschaftsgefühl die Bedeutung einer Voraussetzung für die Bewältigung der beiden anderen Lebensaufgaben zukommt (Adler, 1930n, S. 377). Die Probleme des Individuums „sind immer als Probleme der sozialen Beziehungen zu betrachten“, da das individualpsychologische Menschenbild den Menschen immer als Teil eines größeren Systems betrachtet (Ansbacher, 1989/1978, S. 14). Diese Ansicht deckt sich mit den Erkenntnissen der aktuellen Forschung der Neurobiologie, wenn etwa Gerald Hüther betont, dass das, was uns Menschen von klein auf bis ins hohe Alter am häufigsten und am schwersten belastet, Beziehungsprobleme sind (Hüther, 2015).

In einer Lehrveranstaltung des Wahlpflichtfaches Individualpsychologie an der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien im Jahr 2007 bezeichnete der Vortragende den Umgang mit der Freizeit als eine für den Menschen im 21. Jahrhundert zentrale Herausforderung und daher als die im individualpsychologischen Sinne „vierte Lebensaufgabe des Menschen“ (Rieken, 2007b)¹. In unserer Beschleunigungsgesellschaft, die Perfektionismus, Leistungssteigerung und Selbstausschöpfung fordert und fördert, kommt der gelingenden Freizeitgestaltung eine zentrale Rolle zu, denn ein Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung kann als Risikofaktor für die Gesundheit bezeichnet werden (vgl. Sindelar, 2011, vgl. Rieken, 2007a). Anlässlich der an der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien von 7. bis 10. Juli 2016 stattgefundenen Tagung zum Thema „Der Körper in der Individualpsychologie. Von der Organminderwertigkeit zur Körperpsychotherapie“² wiederholt Rieken sein Plädoyer, dass „[d]ie Adler’sche Trias von Liebe, Arbeit, Gemeinschaft [...] der Ergänzung durch ein weiteres Element in Gestalt der Freizeit bzw. eines Nur-für-sich-Seins“ bedarf (Rieken, 2017, S. 255).

¹ Adler selbst nennt neben den bekannten und an vielen Stellen seines Werkes angeführten drei Lebensaufgaben – Liebe, Arbeit und Gemeinschaft – in seinem 1930 veröffentlichten Beitrag „Grundbegriffe der Individualpsychologie“ mit der Stellung des Menschen zur Kunst und zur schöpferischen Gestaltung „zum ersten und einzigen Mal eine vierte Lebensaufgabe“ (Eife, 2010a, S. 373). Da in der individualpsychologischen Fachliteratur und im allgemeinen Verständnis der Individualpsychologie grundsätzlich auf die drei bekannten Lebensaufgaben Bezug genommen wird, soll nun die Benennung der Freizeit als die vierte Lebensaufgabe vorgenommen werden.

² Die Vorträge der 17 Referentinnen und Referenten dieser Veranstaltung wurden 2017 als Tagungsband veröffentlicht (Geißler & Rieken, 2017).

In dem vorliegenden Artikel soll überlegt werden, welche Aspekte im 21. Jahrhundert für eine Erweiterung der Adler'schen Lebensaufgaben um die gelingende Freizeitgestaltung sprechen. Es soll auch ein Einstieg in die Diskussion um die Bedeutung der Freizeit aus individualpsychologischer Sicht eröffnet werden, denn Freizeit hat heute zunehmend die Bedeutung von Lebensqualität und Wohlbefinden und stellt sich als ein gesellschaftliches Kernthema der Zukunft dar (vgl. Opaschowski, 2008/1988, vgl. Popp 2017).

1 *Freizeit – Bedeutung und Entwicklung von der Zeit Alfred Adlers bis heute*

Der Begriff der Freizeit nach unserem heutigen Verständnis tauchte im deutschen Sprachraum erst ab Mitte des 19. Jahrhunderts auf (Prahl, 2010, S. 405). Zur Zeit der Entstehung von Alfred Adlers programmatischen Hauptwerkes „Über den nervösen Charakter“ (1912a) hatte Freizeit wenig gesellschaftliche Bedeutung. Alfred Adler wuchs im Wien des späten 19. Jahrhunderts auf und entwickelte seine Theorie um die Zeit der Jahrhundertwende. Die Gesellschaft befand sich gerade im Umbruch, denn das bürgerliche und liberale Wien, Hauptstadt der Donaumonarchie, war dabei, sich in eine moderne demokratische Stadt zu wandeln. Alfred Adler erlebte beide kulturellen Gesellschaften und die Konflikte und Ängste, die mit einem solchen Wandel einhergehen. Das Ende der Donaumonarchie begann schon in den 70-er Jahren des 19. Jahrhunderts mit Börsenkrach, ökonomischen Krisen, außenpolitischen Konflikten und innenpolitischen Klassenkämpfen (Bruder-Bezzel, 1999/1991). Diese Zeit war geprägt vom Erstarken der Arbeiterbewegung und dem Bedeutungszuwachs emanzipatorischer Bewegungen. Man kämpfte gegen die im Zuge der Industrialisierung eingeführten Arbeitszeiten von bis zu 16 Stunden pro Tag – sieben Tage die Woche ohne arbeitsfreie Feiertage, Wochenenden oder Urlaubsanspruch –, für die Rechte der Frauen und gegen die Verbreitung der Kinderarbeit. So betrug die wöchentliche Arbeitszeit um 1870 oft mehr als 100 Stunden. Unter dem Einfluss der Klassenkämpfe erwirkte die staatliche Sozialpolitik in der Zeit zwischen 1880 und 1919 eine Reduzierung der Wochenarbeitszeit auf 48 Stunden, die Einführung eines Urlaubsanspruches und einer Altersversorgung sowie im Zuge des Ausbaus des Bildungswesens eine Reduzierung der Kinderarbeit (Prahl, 2010, S. 406).

Zu der Zeit der Verfassung des „Nervösen Charakters“ 1912 war der größte Teil der Bevölkerung – Frauen, Kinder sowie Arbeiter und Arbeiterinnen – somit vielfach mit Ungerechtigkeit, Ausbeutung und Unterdrückung konfrontiert. Im Kampf dagegen und um Emanzipation waren die Betroffenen vor allem mit der Sicherung ihrer Existenz beschäftigt. Die Frage, was mit der neu gewonnenen freien Zeit anzufangen sei, die Thematik einer „Freizeitkultur“, war erst im Entstehen. Zur Zeit des Nationalsozialismus wurde Freizeit als Privatzeit wieder knapp, diesmal aus anderen Gründen. Sie wurde von dem totalitären Regime okkupiert, politisiert und zur sozialen und politischen Kontrolle, zur Indoktri-

nierung der Bevölkerung sowie zur Steigerung der kollektiven Loyalität instrumentalisiert (Harring, 2011, S. 37).

Aus soziologischer Sicht entwickelte sich die wissenschaftliche Beschäftigung mit dem Thema Freizeit erst ab den 1950-er Jahren. In dieser Zeit wurde Freizeit vor allem in ihrer Bedeutung als Fehlen einer sinnvollen Beschäftigung für die Nicht-Erwerbstätigen wie Kinder, Jugendliche und alte Menschen kritisch beleuchtet. Ab den 1960-er Jahren definierte sich Freizeit aus soziologischer Sicht grundsätzlich in ihrer Entgegensetzung zur Arbeit. In den darauffolgenden Jahren änderte sich der Charakter der Arbeit dann von Grund auf. Erwerbsarbeit machte für die Mehrheit der Bevölkerung einen zunehmend geringeren Anteil der menschlichen Lebensspanne aus, wodurch sich Freizeit zu einem dominierenden Bereich moderner Gesellschaften entwickelte. Spätestens seit 1990 orientiert sich der Freizeitbegriff in der Soziologie somit nicht mehr an der Dualität von Arbeit und Freizeit, und die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema Freizeit fließt in das neue Fachgebiet der Zeitsoziologie ein (Prahl, 2010, S. 405).

Freizeit hat im 21. Jahrhundert somit eine andere Qualität und gesamtgesellschaftlich wesentlich größere Bedeutung als zu Adlers Zeiten: „Hohe Arbeitslosigkeit auf der einen, steigende Lebenserwartung auf der anderen Seite lassen erwerbsfreie Lebensphasen in einem ganz anderen Licht erscheinen“ (Opaschowski, 2008/1988, S. 13). Es geht um Lebensstandardsicherung, Gesundheitserhaltung bis ins hohe Alter und neue Sinnorientierungen. Das Phänomen „Freizeit“ erlangt zunehmende Bedeutung als Investitionsfaktor und damit als Zukunftsfaktor (Popp, 2019, S. 44 f.).

2 Freizeit im 21. Jahrhundert

Der Struktur- und Wertewandel einer Gesellschaft schlägt sich unter anderem auch in der ökonomischen und sozialen Bedeutung des Faktors Freizeit nieder. Die durchschnittliche Lebenszeit hat sich in Österreich und Deutschland in den letzten einhundert Jahren um rund drei Jahrzehnte auf etwa 80 Jahre verlängert. Das bedeutet, dass selbst bei einer Vollzeitbeschäftigung über 45 Lebensjahre hindurch die Lebensarbeitszeit derzeit nur rund zehn Prozent der durchschnittlichen Lebenszeit beträgt (vgl. Popp, 2019). Der Anteil der arbeitsfreien Zeit ist für den Großteil der Bevölkerung in den wirtschaftlich hoch entwickelten Ländern so groß wie noch nie zuvor, und „[i]nsgesamt betrachtet hängen Lebenszufriedenheit und Lebensglück für eine wachsende Zahl von Menschen vermehrt von der Qualität der Lebensbereiche außerhalb des Berufs ab“ (ebd., S. 42). Dieser Umstand wirkt wiederum direkt auf den Arbeitsmarkt zurück, denn der Zuwachs an arbeitsfreier Zeit ist mit einer deutlichen Zunahme und Erweiterung der mit dem Phänomen „Freizeit“ verbundenen Märkte und Berufe verknüpft: „So paradox dies im Gegensatz zum weit verbreiteten Alltagsverständnis von „Freizeit“ klingt: Freizeit ist ein wichtiger Jobmotor der Zukunft!“ (ebd., S. 45).

Mit der Abnahme der Zeit für Erwerbsarbeit ist jedoch nicht zwingendermaßen eine entsprechende Zunahme der Freizeit verbunden. Längere Anfahrtswege zur Arbeit, der gestiegene Zeitaufwand für Ausbildungen, Hausarbeit und Organisationsarbeit des privaten Lebens und die neue gesellschaftliche Ungleichheit in Ausmaß und Nutzungsmöglichkeit der Freizeit – Stichworte Schichtarbeit und genderspezifische Aspekte – sowie viele weitere Faktoren tragen dazu bei, dass die Menge der „freien Zeit“ innerhalb der Freizeit für viele Menschen nur einen Bruchteil ausmacht (Prahl, 2010, S. 407). Unter Freizeit im engeren Sinn ist daher der Zeitraum der eigenen Verfügung über Zeit zu verstehen, der unter dem Begriff „Zeitwohlstand“ in die Lebensqualitätsforschung einfließt. Ob diese Zeit als ausreichend empfunden wird, hängt nun von diversen Parametern ab, unter anderem vom Bildungsgrad: „Je höher der Bildungsgrad ist, desto weniger empfindet man die Zeit als ausreichend, desto mehr fühlt man sich auch unter Druck und wünscht sich mehr Zeit für sich selbst“ (Statistik Austria, Bericht Projekt Wohlbefinden, 2010).

Freizeit unterliegt unterschiedlichen individuellen Sinnmustern und erfüllt unterschiedliche menschliche Bedürfnisse. Sie dient der Regeneration, der Pflege von Beziehungen, dem Nachgehen von Hobbys, dem Sich-Bewegen, dem Ausüben von Sport und dem Nichtstun. Vor allem aber bietet Freizeit Zeit für Konsum (Prahl, 2010, S. 409). Etwa die Hälfte der täglichen Freizeit entfällt dabei auf Mediennutzung, insbesondere auf das Fernsehen (Statistik Austria, Zeitverwendungserhebung 2008/09, 2010). Konsumorientierung und die Anforderungen der Leistungsgesellschaft schlagen sich in hohem Maße in der Freizeitgestaltung nieder. Noch nie war das Angebot an Möglichkeiten, seine Freizeit zu gestalten, dermaßen hoch: Die Angebote der Tourismusbranche, die Vielfalt an Sportmöglichkeiten, der boomende Markt für Aus- und Weiterbildung, die neuen Medien mit Online-Spielen, „binge watching“³ und den sozialen Plattformen und so weiter – diese Aufzählung ließe sich schier endlos fortsetzen. Die neuen Medien erleichtern zudem den Zugang zu Konsumgütern unterschiedlichster Art, ohne dass man sich vom Sofa weg bewegen muss. Das bringt neue Anforderungen an jede und jeden einzelnen mit sich.

Die heutige westliche konsumorientierte Gesellschaft forciert diese Hinwendung zum Außen, zu Gütern und Trends. Eine wesentliche Funktion ist deren Eignung zur Ablenkung von den eigenen Ängsten und Unsicherheiten. Wer jedoch den Sinn und das Gelingen des eigenen Lebens von der Erfüllung der Ansprüche und Erwartungen der Umwelt abhängig macht, der entfremdet sich zunehmend von sich selbst. Dies geht mit dem Verlust des Spürens der eigenen Lebendigkeit aus sich heraus einher, „[d]enn seine Wirklichkeit kann das Leben nur aus sich selbst, aus seinen inneren Erfahrungen und Empfindungen beziehen“ (Eife, 2016, S. 12). Die Frage nach der Finalität, nach dem Sinn unseres Seins und Tuns, ist ein existentiell wichtiges Thema. Dieser Aspekt ist in der westlichen Gesellschaft

³ Unter „binge watching“ wird der „Serienkonsum in Serie“, der durch das Angebot zahlloser Serien und Filme auf DVD, im Online-Stream oder auf pay-TV-Sendern ermöglicht wird, verstanden (Storck & Taubner, 2017, S. 2).

jedoch fast ein Tabu. Die Frage, warum wir existieren und was wir da tun, oft mit großer Begeisterung oder Hektik, die Frage, wozu oder warum wir das tun, können viele Menschen nicht beantworten. Dieses Phänomen hat eine tiefer liegende Wurzel: Menschen, die wissen, wofür sie da sind, sind nicht mehr manipulierbar, denn „jemand, der weiß, wofür er auf der Welt ist, ist sozusagen als Kunde, als manipulierbarer Kunde ein Totalausfall. Den können Sie mit nichts mehr zu irgendwas überreden, der weiß, was er will“ (Hüther, 2015). Somit könnte das Tabu der Sinnfrage auch die Absicht einer an Konsum und Profit orientierten Gesellschaft sein.

Der Mensch des 21. Jahrhunderts steht vor der Herausforderung, sich angesichts eines schier unüberschaubaren Freizeitangebotes zu informieren, zu wählen und Entscheidungen zu treffen, die ihm auf lange Sicht gut tun und ihn nähren anstatt zu erschöpfen und auszulaugen. Dazu bedarf es unter anderem einer gelingenden Selbststeuerung.

3 Die Bedeutung der Selbststeuerung für das Freizeitverhalten

Unter Selbststeuerung ist die Kunst, „Impulse und deren Kontrolle miteinander zu verbinden“ zu verstehen (Bauer, 2015, S. 15). Damit sind nicht eine übertriebene rigide Selbstkontrolle und Disziplin, die nur durch Unterdrückung und Vernachlässigung der Emotionen möglich sind, gemeint. Es geht um die Fähigkeit, im Bezug zu vorausschauendem Denken auftauchende Impulse kontrollieren und dadurch bewusst und gezielt manche Bedürfnisse aufschieben und warten zu können. Gelingende Selbststeuerung hat in der heutigen, von Konsum- und Medienindustrie dominierten Gesellschaft mehr Bedeutung denn je. Der gegenwärtige Zeitgeist der westlichen Wohlstandsländer ist durch Überschwemmung und Überforderung auf vielen Ebenen gekennzeichnet. Auf der einen Seite steigen Leistungsanforderungen und Beschleunigung, auf der anderen Seite ist der Mensch mit einer Flut an vielfach billig verfügbaren Konsumgütern konfrontiert. Dies unterstützt und forciert vor allem Disziplinlosigkeit und die hemmungslose Auslebung von Affekten und Impulsen und reduziert das menschliche Verhalten auf Reiz-Reaktions-Mechanismen. Das bringt zunehmend gesundheitliche Probleme auf individueller und gesellschaftlicher Ebene mit sich: „Wer unter dem Vorzeichen weitgehend ungebremster Impulsivität und ungehemmten Affektausdrucks heranwächst, wird einen Mangel der Fähigkeit zur Selbstkontrolle erleiden und infolgedessen Suchttendenzen oder narzisstische Störungen entwickeln“ (ebd., S. 15).

Die neurophysiologische Grundlage der Selbststeuerung beruht auf zwei im Gehirn angesiedelten und eng miteinander verbundenen Fundamentalsystemen. Dies ist zum einen das Trieb- oder Basissystem, bestehend aus den Belohnungssystemen im Mittelhirn, den in den beiden Schläfenregionen sitzenden Angstzentren und dem für Stress- und Sexualfunktionen verantwortlichen Hypothalamus im Bereich der Schädelbasis, das als „neurobiologische Heimat von Affekten und Impulsen“ die Grundlage für triebhaftes Verhalten und den Motor für sofortige Bedürfnisbefriedigung darstellt, und

zum anderen der dem Trieb- oder Basissystem übergeordnete und jenes top-down kontrollierende Präfrontale Cortex, die „neurobiologische Adresse des freien Willens“ (ebd., S. 18 f.). Die Entwicklung und Reifung der Selbststeuerung dauert etwa zwanzig Lebensjahre und erfordert die liebevolle und konsequente Anleitung erwachsener Bezugspersonen: „Der Prozess der Entwicklung und Formung des Präfrontalen Cortex durch soziale Erfahrungen hat einen Namen: Erziehung“ (ebd., S. 39). Bei Kindern und Jugendlichen ist das Trieb- oder Basissystem dem Präfrontalen Cortex in seiner Entwicklung voraus. Es verlangt nach sofortiger Bedürfnisbefriedigung und verfällt nach deren Sättigung in Apathie und Bequemlichkeit bzw. reagiert auf Widerstand und Frustration mit Aggression. Das ist laut Bauer „der Grund dafür, dass Erziehung nicht nur Freude macht, sondern auch anstrengend sein kann“, denn „[d]as kindliche Gehirn formt sich entlang den sozialen Erfahrungen des Kindes und entlang der Art, wie das Kind erzogen wird, lebt und sein Gehirn benutzt“ (ebd., S. 38, S. 42). Die Fähigkeit, seine Bedürfnisse aufschieben, warten zu können, zu teilen und Impulse zu kontrollieren – also die Selbstkontrolle – muss somit gelernt werden. Damit das gelingt, ist liebevolle und erklärende Konsequenz von Seiten verlässlicher Eltern erforderlich.

Bauer (2015) betont die fundamentale Bedeutung der Balance zwischen dem Trieb- oder Basissystem und dem Präfrontalen Cortex, zwischen der Beachtung der aktuellen Bedürfnisse nach Sättigung und Beruhigung und der Fähigkeit, längerfristige Interessen wahrzunehmen und dafür den Aufschub der unmittelbaren Bedürfnisbefriedigung in Kauf nehmen zu können. Beides ist für Gesundheit und Zufriedenheit ausschlaggebend, und vor allem für die Freizeitgestaltung erweist sich gelingende Selbststeuerung als Kernkompetenz.

4 Die Lebensaufgaben: Psychische Gesundheit aus individualpsychologischer Sicht

Mit der Formulierung der Lebensaufgaben erstellt Adler vor allem Indikatoren für psychische Gesundheit. Die erfolgreiche Bewältigung der drei Lebensaufgaben bildet die Voraussetzung für psychische Gesundheit und ermöglicht dem Menschen das Erreichen und Erhalten von seelischem Gleichgewicht (Sindelar, 2011, S. 87). Im Gegensatz dazu kennzeichnet den „nervösen Charakter“ ein ungleich größeres Mühen, Leiden und wiederholtes Scheitern an der Erfüllung dieser Lebensaufgaben. Adler begreift seelische Gesundheit letzten Endes unter dem Aspekt der sozialen Nützlichkeit. Er hebt aber auch die Wichtigkeit der Individualität hervor. Für ihn bedeutet Menschsein ein Leben in Freiheit und Selbstverantwortung zu führen, da nur dann ein Gefühl für Gleichwertigkeit und ein echtes Interesse am Wohl der anderen entstehen können (Stephenson, 2011, S. 71). Gemeinschaftsgefühl bedeutet somit gelebte Beziehungskultur, in der Individualität als Bereicherung verstanden wird und die auf einer Basis der Gleichwertigkeit und Solidarität beruht. Insofern ist der individuelle Wunsch, die eigenen Bedürfnisse zu stillen und sich zu verwirklichen auch unter dem Aspekt der Gemeinschaft zu betrachten.

Die individuelle psychische Gesundheit ist aus individualpsychologischer Sicht das Ergebnis mehrerer Faktoren. Es sind die Beziehungserfahrungen der ersten Kindheitsjahre und der in dieser Zeit mittels der individuellen schöpferischen Kraft gestaltete Lebensstil, welche die Weichen für die Orientierung und Gestaltung des weiteren Lebens stellen. Dabei kommt den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen eine bedeutende Rolle zu, denn das individuelle Wohlbefinden ist mit dem Ausmaß des Wohlbefindens einer Gesellschaft verwoben. Das hat Adler bereits 1898 in seinem „Gesundheitsbuch für das Schneidergewerbe“ festgestellt (Sindelar, 2011, S. 93). Auch das sozialwissenschaftliche Konzept der Lebensqualität ist hier anschlussfähig. Der Begriff Lebensqualität umfasst „sowohl die Qualität der gesellschaftlichen, ökonomischen, ökologischen und politischen Rahmenbedingungen des Lebens als auch die subjektive Bewertung dieser Voraussetzungen und die individuelle Beeinflussung dieser Rahmenbedingungen“ (Popp, 2017, S. 60). Damit steht das Konstrukt der Lebensqualität in engem Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit und Adlers Lebensaufgaben.

Ein wesentlicher Faktor für psychische Gesundheit liegt in der heutigen leistungsorientierten Zeit auch in der grundlegenden Notwendigkeit, den Stress unserer Lebensweise zu reduzieren. Der unentwegte „Wunsch nach immer Neuem und Besserem, nach Bewegung und Abwechslung, nach ständiger Ablenkung, dabei ständig unter Druck und Stress stehend“ ist einerseits Ausdruck emotionaler Instabilität, beruht aber auch auf den aktuellen Verhältnissen der „hochentwickelte[n] Industriegesellschaften der Postmoderne“ (Rieken, 2007a, S. 74). Das dringend erforderliche Innehalten sowie eine Freizeitgestaltung, die tatsächlich Erholung und Entspannung ermöglicht, werden allerdings kaum ertragen, denn „[w]er kein Selbst hat, möchte diese missliche Tatsache lieber gar nicht erst entdecken“ (Bauer, 2015, S. 12). In der Vernachlässigung des „Ruhe-Pols“ und damit des Wertes der Entspannung sieht Rieken einen Risikofaktor, der „Entschleunigung“ zu einer „psychohygienisch bzw. psychotherapeutisch relevanten Kategorie“ erhebt (Rieken, 2007a, S. 76).

Stress ist für die meisten Menschen in der westlichen Gesellschaft ein ständiger Begleiter. Berufstätigkeit, Ausbildung und prekäre soziale Situationen wie Arbeitslosigkeit und finanzielle Sorgen sowie ein zunehmender Freizeitstress führen neben dem Anspruch, sich den Beziehungen und der Familie zu widmen und für Angehörige zu sorgen, zu einer Überbeanspruchung der Selbststeuerungskapazität: „Die Folge der dadurch erzeugten Erschöpfung des Ichs ist, dass wir, sobald der Druck nachlässt, regredieren, das heißt, den tiefen Wunsch haben, etwas zu tun, das uns keinerlei geistige Aufmerksamkeit oder sonstige Anstrengung abverlangt“ (Bauer, 2015, S. 91). Doch nun besteht die Gefahr, dass dem Trieb- oder Basissystem die Führung überlassen wird, denn: „Ist der Präfrontale Cortex abgeschaltet, übernimmt sozusagen das Reptiliengehirn“ (ebd., S. 91). Dieses drängt nach Beruhigung, Belohnung und Nachschub an Energie, und das möglichst schnell. Daher erliegen viele Menschen in diesem Zustand der oralen Befriedigung von Genussmitteln und der Berieselung durch Medien, was aber zur Erschöpfung weiter beiträgt. Das, was Körper und Geist in diesem Moment tat-

sächlich brauchen, sind Phasen der Ruhe, Abstand von stresserzeugender Umwelt, gute Nahrung und stressfreie Bewegung. Daher kann das Erfordernis, der Erholung einen fixen Platz innerhalb des Freizeitkontingentes zu widmen, nicht genug betont werden. Das ist eine der großen Herausforderungen in unserer Zeit.

Die Entscheidung für einen gesunden Lebensstil ist mit der Freizeitgestaltung eng verknüpft. Die Fähigkeit dazu hängt vom Zustand der psychischen und physischen Verfassung des Menschen ab. Selbstverantwortung und Selbstfürsorge sollten wieder an Bedeutung gewinnen, jedoch ohne moralischen Unterton, sondern im Sinne einer freien Entscheidung. Der in der heutigen Gesellschaft herrschende Gesundheitsdruck mit seiner Fiktion der Forderung eines leicht erreichbaren körperlichen Idealzustandes verursacht Stress. Dies unterminiert auf vielfältige Weise die Gesundheit und Souveränität des Menschen: In der Gefahr des Burn-Out beim Versuch, den Anforderungen zu entsprechen und in Entmutigung und Depression bei dem Erleben, „nicht gut genug“ oder „nicht richtig“ zu sein, wenn man sich beim Scheitern erlebt. Insgesamt fühlt man sich in diesem Fall nach Hüther als Objekt einer Gesellschaft und von dieser getrieben, anstatt als sich Subjekt aus freien Stücken für die Gemeinschaft entscheiden zu können (Hüther, 2015). Ersteres ruft mit Sicherheit Widerstand hervor, der sich in Verweigerung und Protest äußern kann und einer Versorgungsmentalität Vorschub leistet. Was bereits Adler völlig richtig erkannte und zum Grundsatz seiner Theorie machte, ist auch eine Grunderkenntnis der aktuellen Neurowissenschaft: „Soziale Akzeptanz ist ein neurobiologisch verankertes Grundbedürfnis des Menschen“ (Bauer, 2015, S. 94).

5 *Freizeitgestaltung – Die Qual der Wahl?*

Aus den bisherigen Ausführungen wird klar, dass eine gelingende Freizeitgestaltung von der Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, abhängt. Diese wiederum ist eng verknüpft mit psychischer Gesundheit. Nur im Zustand der seelischen Balance ist es möglich, den einströmenden Reizen und Anforderungen mit der erforderlichen Distanz zu begegnen und gute Entscheidungen treffen zu können.

Der psychisch belastete oder kranke Mensch, also der „Nervöse Charakter“, leidet im 21. Jahrhundert an anderen gesellschaftlichen Bedingungen als zu Zeiten Adlers. In Anlehnung an Ermann (2010) kann gesagt werden, dass der Nervöse Charakter „im Zeitalter der Struktur- und Persönlichkeitsstörungen vor allem Entgrenzung, Entpersönlichung und ein Leiden am Mangel an Intimität, an der Ungebundenheit und an der Veröffentlichung der Persönlichkeit [bedeutet]. Wir leiden heute unter dem Verlust des Du, mit dem wir uns in der Dyade intim in gegenseitiger Spiegelung verbunden fühlen und unser Selbst finden. Und wo kein Du ist, da kann kein Wir, keine Beziehung und keine Gemeinschaft werden“ (Ermann, 2010, S. 114). Nach Ermann (2010) bietet die Psychoanalyse in ihrem Bemühen, durch Bezogenheit, Bezugnahme und Einfühlung die inneren Zustände des Anderen zu

erschließen, eine Alternative zu der modernen Unbezogenheit. Dies kann als allgemeine Grundanforderung an eine Psychotherapie betrachtet werden und deckt sich mit Alfred Adlers Plädoyer der zentralen Bedeutung des Gemeinschaftsgefühls für das Mensch–Sein.

Gelingende Beziehungen sind nur dann möglich, wenn der Mensch nicht mehr ausschließlich mit der eigenen Sicherung in seiner Minderwertigkeits-Kompensations-Dynamik beschäftigt ist: „Wir müssen die Kinder so weit bringen, dass sie sich als Teil eines Ganzen fühlen und sich in der Gemeinschaft wie zu Hause finden. Wir müssen ihren Mut und ihr Selbstvertrauen heben. Wenn wir in der Lage sind, ihnen das Bewusstsein der Unabhängigkeit von anderen zu geben und ihnen optimistische Aktivität zu verleihen, so haben wir ihnen den rechten Weg gewiesen“ (Adler, 1927u, S. 305). Ist einem Menschen diese Erfahrung in seiner Kindheit versagt geblieben, „dann muss die [...] individualpsychologische Behandlung eintreten, um das Fehlende zu ersetzen“ (ebd., S. 305). „Im Gemeinschaftsgefühl des Therapeuten sieht Adler die Voraussetzung für eine Behandlung“, in deren Verlauf es gilt, „im Patienten ein Gemeinschaftsgefühl zu wecken“ (Eife, 2010b, S. 52 f.). Gemeinschaftsgefühl muss hierbei zuerst als Gefühl der Verbundenheit in der therapeutischen Beziehung erlebt und darauf ausbauend in einem zweiten Schritt auf andere übertragen werden können. „Deshalb kann der therapeutische Heilungsprozess als existenzielle Erfahrung einer Umkehr verstanden werden“ (ebd., S. 50).

Um einen besseren Zugang zu den eigenen Bedürfnissen zu bekommen, eignen sich neben einer psychotherapeutischen Behandlung bzw. Selbsterfahrung vor allem die Methoden zur Schulung der Achtsamkeit. Unter Achtsamkeit versteht man die ungeteilte Wahrnehmung des gegenwärtigen Erlebens, eine bewusste innere Haltung, die durch das nichtbewertende und akzeptierende Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments gekennzeichnet ist. Geübt wird Achtsamkeit in der Meditation. Diese ist gekennzeichnet durch innere Ruhe, Stille und klare Bewusstheit dessen, was ist, und dies kann auf unterschiedlichen Wegen erreicht werden. Es gibt zahlreiche Meditationsmethoden, zum großen Teil im spirituellen Kontext angesiedelt, aber auch in säkularisierten Variationen (Fuchs, 2011, S. 224). Bei der Achtsamkeitsmeditation erlernt man, den Geist zu beruhigen und sich zu zentrieren. Dies ermöglicht, sich besser – oder seit langem wieder – spüren zu lernen. Achtsamkeitsschulung ist daher eine wichtige Methode, um sich das Gefühl für den Körper zu erhalten oder es wieder zurückzugewinnen (Plab, 2016, S. 87).

Durch das Üben des Wahrnehmens, was an Gefühlen, Gedanken und körperlichen Vorgängen auftaucht, ohne diese zu bewerten, gelingt es, die nötige Distanz zu den eigenen Impulsen und Emotionen aufzubauen. Dies ermöglicht einen bewussten und gelasseneren Umgang mit sich selbst. Indem man sich selbst beobachtet, kann man zu einer Einsicht kommen, was einem wie gut tut und was einem schadet. Es ist diese Einsicht, die den Ausschlag für eine aus innerer Überzeugung getroffene Entscheidung geben könnte, selbstschädigendes Verhalten zu reduzieren. Damit erweist sich die Methode der Achtsamkeitspraxis als „eine hervorragend geeignete Methode zur Stärkung der Selbstkontrolle“ (Bauer, 2015, S. 94).

6 *Resümee*

Aus den bisherigen Ausführungen wird deutlich, dass sich der gelingende Umgang mit der Freizeit als ein zentrales Lebensthema für den Menschen im 21. Jahrhundert erweist. Mit dem vorliegenden Artikel soll ein Einblick in dieses Thema eröffnet und ein Ausgangspunkt für eine weitere Auseinandersetzung mit demselben angeregt werden. Die Betrachtung der Freizeit aus individualpsychologischer Perspektive zeigt zahlreiche Anknüpfungspunkte für eine weitere Vertiefung auf, wie zum Beispiel eine Analyse unter dem Fokus aktueller gesellschaftswissenschaftlicher Theorien, eine Auseinandersetzung im Hinblick auf Sinnggebung oder die Diskussion der großen Bereiche der Rolle der Freizeit für Weiterbildung und Gesundheitsvorsorge. Zudem hat Freizeit für jedes Lebensalter andere Bedeutungen, Herausforderungen und Schwerpunkte. Gerade die Freizeitwelten im Jugendalter stellen einen großen und eigenständigen Bereich dar (Harring, 2011, S. 14). Ein weiterer individualpsychologischer Schwerpunkt liegt in der Ausarbeitung der Herausforderungen der Freizeitgestaltung für den „Nervösen Charakter“.

Und, zu guter Letzt dieses Artikels, zeigt ein Blick in die griechische und römische Antike, dass der Begriff der Muße als „Zeit der Entfaltung persönlicher Fähigkeiten in Bildung, Kultur und Politik begriffen und als zentrale Grundlage der Weiterentwicklung der Gesellschaft und des Staates angesehen wurde“ (Prahl, 2010, S. 406). In beiden Sprachen leitet sich der Begriff für Arbeit aus der Negation des Begriffes für Muße ab, was deutlich macht, dass „Muße [...] also als Zentrum der menschlichen Entwicklung [galt], von der sich Arbeit negativ abgrenzte“ (ebd., S. 406). Diese Haltung wurde nach dem Niedergang der Antike und unter dem Einfluss des Christentums in Europa von der Bestimmung der Arbeit als zentralem Lebensinhalt und Lebenssinn abgelöst. In der Moderne wurde Muße zunehmend vor allem mit Müßiggang und Faulheit assoziiert und negativ bewertet, und deren Bedeutung als Voraussetzung für Leistungsbereitschaft und Arbeitsfähigkeit wurde vernachlässigt (Gimmel & Keiling, 2016). Es ist hoch an der Zeit, dem Konzept der Muße wieder mehr Aufmerksamkeit und (erstmalig?) eine individualpsychologische Auseinandersetzung zu widmen.

Aus individualpsychologischer Sicht ist die Bedeutung der zentralen menschlichen Themen für das Individuum stets untrennbar mit der Gemeinschaft verbunden. Im individuellen Umgang mit der Freizeit spiegelt sich der Entwicklungsstand des Gemeinschaftsgefühls eines Menschen wider. Es spricht daher vieles dafür, die Stellung des Menschen zur Freizeit aus individualpsychologischer Sicht als eine „vierte Lebensaufgabe“ im Sinne Alfred Adlers zu bezeichnen.

Literatur

- Adler, Alfred (1912a/2008). *Über den nervösen Charakter* (1912). Hg. von Karl Heinz Witte, Almuth Bruder-Bezzel und Rolf Kühn. 2. Aufl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (Alfred Adler Studienausgabe, Bd. 2).
- Adler, Alfred (1927u/2010). Die ethische Kraft der Individualpsychologie (1927). In *Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913 – 1937)* (S. 303–305). Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (Alfred Adler Studienausgabe, Bd. 3).
- Adler, Alfred (1930n/2010). Grundbegriffe der Individualpsychologie (1930). In *Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913 – 1937)* (S. 373–383). Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (Alfred Adler Studienausgabe, Bd. 3).
- Ansbacher, Heinz Ludwig (1989/1978). *Alfred Adlers Sexualtheorien*. (englische Originalausgabe 1978). Frankfurt am Main: Fischer.
- Bauer, Joachim (2015). *Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens* (3. Ausg.). München: Karl Blessing Verlag.
- Bruder-Bezzel, Almuth (1999/1991). *Geschichte der Individualpsychologie* (2. Ausg.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Eife, Gisela (2010a). Editorische Hinweise zu: Grundbegriffe der Individualpsychologie (1930). In *Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937)* (S. 373). Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (Alfred Adler Studienausgabe, Bd. 3).
- Eife, Gisela (2010b). Einleitung. In *Persönlichkeitstheorie, Psychopathologie, Psychotherapie (1913–1937)* (S. 9–53). Hg. von Gisela Eife. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (Alfred Adler Studienausgabe, Bd. 3).
- Eife, Gisela (2016). *Analytische Individualpsychologie in der therapeutischen Praxis. Das Konzept Alfred Adlers aus existentieller Perspektive*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Ermann, Michael (2010). *Psychoanalyse heute. Entwicklungen seit 1975 und aktuelle Bilanz*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Fuchs, Brigitte (2011). Sitzen in Stille, was kann das schon bewegen? Meditieren mit kranken Menschen. In Arno Büssing & Nils Kohls (Hrsg.), *Spiritualität transdisziplinär. Wissenschaftliche Grundlagen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit* (S. 223–229). Berlin Heidelberg: Springer.
- Geißler, Peter & Rieken, Bernd (Hrsg.) (2017). *Der Körper in der Individualpsychologie. Theorie und Praxis*. Gießen: Psychosozial.
- Gimmel, Jochen & Keiling, Tobias (2016). *Konzepte der Muße*. Tübingen: Mohr Siebeck.
- Harring, Marius (2011). *Das Potential der Freizeit. Soziales, kulturelles und ökonomisches Kapital im Kontext heterogener Freizeitwelten Jugendlicher*. Wiesbaden: VS.
- Hüther, Gerald (2015). Salutogenese und Selbstheilung. Vortrag im Rahmen der Reihe "Wie gelingt das gute Leben" 3.11.2015, Puchberg bei Wels.

- Opaschowski, Horst Werner (2008/1988). *Einführung in die Freizeitwissenschaft* (5. Ausg.). Wiesbaden: VS.
- Plab, Klaus (2016). *Psychoanalytische Psychosomatik – eine moderne Konzeption in Theorie und Praxis*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Popp, Reinhold (2017). Zukunftsdiskurs Nr. 5: Lebensqualität im Spannungsfeld zwischen bio-psycho-sozialen und öko-sozio-kulturellen Einflussfaktoren. In Reinhold Popp, Bernd Rieken & Brigitte Sindelar, *Zukunftsforschung und Psychodynamik. Zukunftsdenken zwischen Angst und Zuversicht* (S. 60–63). Münster: Waxmann.
- Popp, Reinhold (2019). Menschen – Maschinen – Märkte. Sieben zuversichtliche Zukunftsdiskurse zum Wandel der Arbeitswelt. In Reinhold Popp (Hrsg.), *Die Arbeitswelt im Wandel! Der Mensch im Mittelpunkt? Perspektiven für Deutschland und Österreich* (S. 11–82). Münster: Waxmann.
- Prahl, Hans-Werner (2010). Soziologie der Freizeit. In Georg Kneer & Markus Schroer (Hrsg.), *Handbuch Spezielle Soziologien* (S. 405–420). Wiesbaden: VS.
- Rieken, Bernd (2007a). Vom Nutzen der Individualpsychologie für das analytische Leben. In *Zeitschrift für Individualpsychologie* 32, S. 60–78.
- Rieken, Bernd (2007b). Wahlpflichtfach Individualpsychologie. Seminar: Wissenschaftliche Grundbegriffe der Methode. SFU Wien.
- Rieken, Bernd (2017). Im Stehen auf der Couch oder: Zwischen "Oblomow" und "Faust". In Peter Geißler & Bernd Rieken (Hrsg.), *Der Körper in der Individualpsychologie. Theorie und Praxis* (S. 239–259). Gießen: Psychosozial.
- Sindelar, Brigitte (2011). Kriterien psychischer Gesundheit. In Bernd Rieken, Brigitte Sindelar & Thomas Stephenson, *Psychoanalytische Individualpsychologie in Theorie und Praxis. Psychotherapie, Pädagogik, Gesellschaft* (S. 87–95). Wien New York: Springer.
- Statistik Austria. (23. 04 2010). Bericht Projekt Wohlbefinden. Abgerufen am 17. 03 2019 von http://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/soziales/zeitverwendung/zeitwohlstand/index.html
- Statistik Austria. (19. 08 2010). Zeitverwendungserhebung 2008/09. Abgerufen am 17. 03 2019 von http://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/soziales/zeitverwendung/052105.html
- Stephenson, Thomas (2011). Individualität und Gemeinschaft: Gemeinschaftsgefühl als Bindeglied. In Bernd Rieken, Brigitte Sindelar & Thomas Stephenson, *Psychoanalytische Individualpsychologie in Theorie und Praxis. Psychotherapie, Pädagogik, Gesellschaft* (S. 71–72). Wien: Springer.
- Storck, Timo & Taubner, Svenja (2017). Einleitung, oder: Previously on TV. In Timo Storck & Svenja Taubner (Hrsg.), *Von Game of Thrones bis The Walking Dead. Interpretation von Kultur in Serien* (S. 1–9). Berlin: Springer.

Autorin

MMag.^a Martina Heichinger

Czapkagasse 8/4, 1030 Wien

Tel: +43 664 1735148

Mail: martina.heichinger@gmail.com

Studium der Veterinärmedizin, Studium der Psychotherapiewissenschaft, Psychotherapeutin (Individualpsychologie) im öffentlichen Dienst sowie in freier Praxis und Lehrbeauftragte an der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien