

Beitrag zur interkulturellen Psychotherapie:

Die Lebenssäule Freizeit als Ressource im Migrationsprozess?

Contribution to intercultural psychotherapy:

The life pillar "leisure" as a resource in the migration process?

Irina Heumayer¹

¹ Sigmund Freud PrivatUniversität

Kurzzusammenfassung

Migration bedeutet für Migrant*innen, dass sie die sozialen Strukturen im Heimatland aufgeben und eine Anpassung an die Aufnahmegesellschaft anstreben. Die Psychologie der Migration nach dem Modell von Grinberg und Grinberg (2016) zeigt, dass der Verlauf des Anpassungsprozesses sehr individuell und von vielen Faktoren abhängig ist. Anhand eines qualitativen Interviews mit einer rumänischen Migrantin werden die Phasen der Migration analysiert. Aus individualpsychologischer Sicht wird reflektiert, welche Lebensstilaspekte förderlich für den Migrationsprozess sein können. Gezeigt wird, dass die Kultur und die Lebenssäule ‚Freizeit‘ wichtige Ressourcen für die Migrant*innen während des Anpassungsprozesses darstellen können.

Abstract

For the migrants, migration means giving up the social structures in their home country and striving to adapt to the host society. The psychology of migration based on the model by Grinberg and Grinberg (2016) shows that the course of the adjustment process is very individual and depends on many factors. The phases of migration are analyzed based on a qualitative interview with a romanian migrant. From an individual psychological point of view, it is reflected which lifestyle aspects can be beneficial in the migration process. It is shown that culture and the pillar of life 'free time' can represent important resources for migrants during the adjustment process.

Schlüsselwörter

Interkulturelle Psychotherapie, Migrationsprozess, rumänische Migrant*innen, Individualpsychologie, Lebensstil, Freizeit, Kultur, Minderwertigkeit, Gemeinschaftsgefühl

keywords

Intercultural psychotherapy, migration process, Romanian migrants, individual psychology, lifestyle, free time, culture, inferiority, social interest

Einleitung

Die große Anzahl der rumänische Migrant*innen in Österreich, laut Mohren (2021) derzeit ca. 132.000, begründet das Forschungsinteresse an individuellen, sozialen und kulturellen Faktoren, welche förderlich oder hinderlich für die Integration sein können.

„Mit der Entscheidung zur Emigration wird aber die persönliche Situation von Migrantinnen und Migranten komplexer und verlangt nach zusätzlichen persönlichen Strategien, welche das Verhältnis zu zwei unterschiedlichen national geprägten Lebenswelten leichter gestalten sollte“ (Oezbeck & Wohlfart, 2006, S. S.60).

Die Psychologie der Migration untersucht die individuellen psychischen Langzeitprozesse der Migrant*innen (Wohlfart & Zaumseil, 2006). Anhand eines qualitativen Interviews mit einer rumänischen Migrantin werden die Phasen der Migration, dargestellt nach Grinberg und Grinberg (2016), analysiert. Die Individualpsychologie stellt anhand ihres Menschenbilds Instrumente zur Verfügung, den Migrationsprozess zu erforschen und die individuellen Anpassungsstrategien zu erläutern. Die individualpsychologische Interpretation des Interviews soll zeigen, dass die theoretischen Ansätze von Rieken (2021) und Heichinger (2019), betreffend Freizeit als Säule des Lebensstils, und die Lebensaufgabe Kultur, wie von Mackenthun (2012) aufgefasst, im Migrationsprozess wichtige Ressourcen darstellen.

1 Die Phasen der Migration – Migration als Krise

Grinberg und Grinberg (2016) betrachten die Migration als Krisensituation, die durch einen biographischen Bruch verursacht wird. Krisen sind Übergangsphasen, schreiben die Autoren, und meinen damit, dass das Individuum währenddessen „sowohl eine Wachstumschance als auch die Gefahr einer Steigerung der Anfälligkeit für psychische Störungen“ erleben kann (ebd., S. 13). Die Migration versetzt die Migrant*innen in einen Zustand von Desorganisation, der eng mit Angst und Stress verbunden ist. Ausgehend von Winnicotts (2012) These, dass die Kontinuität einer Existenz durch die Kultur bzw. kulturelle Erfahrung als ‚potentieller Raum‘ gesichert sei, schreiben die Autoren, dass die Migrant*innen einen solchen ‚Übergangsort‘ im Migrationsland errichten müssen, sodass sie den Schritt vom „mütterlichen Land-Objekt zur neuen äußeren Welt“ schaffen können (Grinberg & Grinberg, 2016, S. 13f.). Die Kultur ist im Migrationsprozess ein bedeutender Faktor, in allen Phasen der Migration spielt die Interaktion zwischen der Herkunfts- und der neuen Kultur eine wichtige Rolle.

Grinberg und Grinberg (2016) haben für die Veranschaulichung psychischer Prozesse bei den Migrant*innen folgende Migrationsphasen beschrieben:

- Die erste Phase ist durch Verlust und Schmerz gekennzeichnet. Das vertraute Leben lässt man hinter sich, wodurch Ängste vor dem neuen Leben entstehen können.

- Die zweite Phase wird als eine Übergangsphase bezeichnet und ist von Konflikten geprägt. Die Migrant*innen befinden sich in einem Spannungsfeld zwischen den Kulturen aus dem Heimat- und Migrationsland. Eine Integration der Vergangenheit wird in dieser Phase angestrebt.
- Wenn die ersten zwei Phasen erfolgreich verarbeitet wurden, kann die dritte Phase beginnen, in welcher die Trauer um das Zurückgelassene im Fokus steht. Dadurch ist die Integration der Herkunftskultur in die neue Kultur möglich, ohne dass auf eine von den beiden verzichtet werden muss.

Eine Bereicherung des Ichs erfolgt bei den Migrant*innen, wenn die dritte Phase der Migration erreicht worden ist. Das bedeutet, dass die Integration der Herkunftskultur in die neue Kultur und somit eine Konsolidierung des neuen Identitätsgefühls erfolgen konnte.

wird.

2 *Lebensstil*

Anhand der angeborenen Fähigkeiten formt das Kind in seinem Streben nach Sicherheit seinen Lebensstil (vgl. z.B. Adler, 1908d/2007, 1933b/2010, 1929f/2010, 1927a/2014, 1930/2006). Der Lebensstil entwickelt sich, schreibt Stephenson (2011), als Ergebnis der Interaktion und Anpassung zwischen dem Kind und seinen Bezugspersonen. Bereits in einem Alter von zwei Jahren können die individuellen Bewegungstendenzen beobachtet werden. Somit ist der Lebensstil von dem Individuum selbst unverstanden, meint Adler (1933b/2010). Das Gemeinschaftsgefühl ist die Fähigkeit zur Mitarbeit und Mithenschlichkeit. Daraus ergeben sich die Lebensaufgaben, die für die psychische Gesundheit notwendig sind, schreibt Adler (1933b/2010):

Hier ist der Punkt, an dem sich die Individualpsychologie mit der Soziologie berührt. Seit jeher habe ich daran festgehalten, alle Lebensfragen den drei großen Problemen unterzuordnen: dem Problem des Gemeinschaftslebens, der Arbeit und der Liebe. Diese ergeben sich aus der untrennbaren Bindung des Menschen an die Notwendigkeit der Vergesellschaftung, der Sorge für den Unterhalt und der Sorge für Nachkommenschaft. (Adler, 1933b/2010, S. 45)

Gemeint sind die drei Lebensaufgaben Gemeinschaft, Beruf und Liebe. Die *Liebe* ist die Aufgabe zu zweit, und sie benötigt Eigenschaften wie Zuneigung und Hingabe. Zu der Aufgabe Gemeinschaft zählen nach Mackenthun (2012) Familienbeziehungen, Freundschaften sowie Netzwerke, die durch Tugenden wie Verlässlichkeit und Engagement über die engere Familie hinausreichen. Dies erfordere auch Engagement in der Gesellschaft, Informiertheit über das Weltgeschehen und Stellungnahmen zu großen politischen Themenkomplexen wie Demokratie und Freiheit, Bürokratie, Macht und Machtmissbrauch sowie Gleichberechtigung. „Nicht nur die aktuelle Lage soll beschäftigen, auch die Vergangenheit und die möglichen Zukünfte“ (ebd. S. 407). Die Arbeit wird von Adler (1933b/2010) als eine

Notwendigkeit angesehen. Sie sorgt nicht nur für den eigenen Unterhalt, sondern dient auch der Gemeinschaft und ist vom individuellen Gemeinschaftsgefühl, wie Teamfähigkeit oder Kreativität, abhängig. Mackenthun berücksichtigt bei dieser Aufgabe zeitgemäße problematische Bereiche für die Arbeitnehmer wie Lohndumping, Termindruck, unfähige und nicht-empathische Vorgesetzte oder Mobbing. Die Anforderungen an das Individuum können anhand dieser Lebensaufgaben zu Überforderungen führen, meint Rieken (2013). Es ist zu beachten, dass der Mensch auch

„das Recht hat, hin und wieder Dinge zu tun, die ausschließlich die persönliche Lebenssphäre bereichern, zum Beispiel Freizeitaktivitäten, die gerade in unser hoch spezialisierten und leistungsorientierten Gesellschaft zur Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts vonnöten sind“ (ebd., S.41).

Der Autor meint damit, dass die *Freizeit* als die vierte Lebensaufgabe des Individuums betrachtet werden sollte. Diesbezüglich schreibt Heichinger (2019), dass die *Freizeitgestaltung* ein Ausdruck von Selbstverantwortung und Selbstfürsorge sei und als Indikator für die psychische und körperliche Verfassung diene.

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 (Heichinger, 2019, S. 10).

Dass ein Mensch auch Pflichten gegen sich selbst hat, betont Mackenthun (2012) ebenfalls und beschreibt damit die Aufgaben *Individuation* und *Körper* als Erweiterungen von Adlers (1933b/2010) Lebensaufgaben. Das Streben nach Überwindung der Minderwertigkeit und die Fähigkeit „Distanz zum Lebensgeschehen einzulegen, um sich selbst innerlich wieder aufzubauen und sich daraus gestärkt den Lebensaufgaben neu zu widmen“, formen den Kern der Individuation (ebd. S. 410f.). „[D]ie Sorge um die eigene Gesundheit und den eigenen Körper“ als Lebensaufgabe bedeutet soviel wie achtsam mit seinem Körper und seinen Bedürfnissen umzugehen (ebd. S. 412). Nur wenn diese beiden Lebensaufgaben erfüllt sind, scheint es möglich zu sein, die Lebensaufgabe *Freizeit* zu erfüllen.

Die sechste Lebensauforderung nach Mackenthun (ebd.) (neben Liebe, Arbeit, Gemeinschaft, Körper und Individuation) ist die *Kultur*, die er als solche an einer einzigen Stelle in Adlers Schriften (1982b, S. 26) erwähnt fand, und zwar als „Stellung zur Kunst und schöpferischen Gestaltung“ (ebd. S. 407). Mackenthun (ebd.) vertritt die Meinung, dass die schöpferische Kraft des Individuums ein wichtiger Aspekt dieser Lebensaufgabe sei. Die persönliche Entwicklung bedeutet aus seiner Sicht, in alle Kulturbereiche hineinzuwachsen oder sogar selbst schöpferisch gestaltend Kulturträger zu werden. „Die Kultur in ihrer Erscheinung als Literatur, Philosophie, Staat, Technik usw. gibt die Zielperspektive für die Entwicklung des Einzelnen an“ (ebd. S. 408). Infolgedessen führt die individuelle Auseinandersetzung

mit der Kultur indirekt zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls, da man sich für höhere und wertvollere Ziele engagiert.

3 *Lebensstilanalyse*

Wenn die persönliche Auffassung der Lebensaufgaben mit den sozialen Aufforderungen in Konflikt geraten, können nach Adler (1933b/2010) Fehlschläge die Folge sein. Der Migrationsprozess, der als Krise zu verstehen ist, stellt die Migrant*innen vor besondere Herausforderungen, und ihr Umgang damit ist von dem individuellen Lebensstil abhängig. Die Lebensstilanalyse dient dazu, die leitende Fiktion, die tendenziöse Apperzeption und die Sicherungstendenzen zu verstehen, dies ist „durch einen Wechsel zwischen Detail- und Gesamtperspektive“ möglich (Stephenson, 2011, S. 70). Für die Untersuchung des Lebensstils der rumänischen Migrantin werden die Fragen zur Aufdeckung des Lebensstils von Antoch (2006) berücksichtigt:

- Welche Einstellungen und Handlungspositionen zeigt die Person zu den Bezugs- und Autoritätspersonen, zum anderen Geschlecht und der Peergroup?
- Welche Einstellungen und Handlungspositionen hat die Person zu sich selbst?
- Welche Einstellungen und Handlungspositionen zeigt die Person hinsichtlich ihrer Lebensaufgaben?
- Welche Ziele verfolgt die Person auf diese Weise, und welche Mittel werden dafür eingesetzt (Antoch, 2006, S. 330)?

Die Lebensstilanalyse beruht laut Antoch (ebd.) auf einem szenischen Verstehen, basierend auf drei wichtigen Szenen, welche in der Analyse des Interviews berücksichtigt werden:

- Die Kindheitsszene oder die Urszene, die die frühkindlichen Erlebnisse betrifft.
- Die Alltagsszene zeigt, wie das Individuum die Probleme im Alltag angeht.
- Die Bewegungsform des Individuums in der analytischen Situation, die in jeder Sitzung neu ist (Antoch, 2006, S. 329ff.).

4 *Das Interview*

Die Interviewpartnerin ist 49 Jahre alt und wurde in einer großen Stadt in Rumänien, die im Laufe der Geschichte eng mit der österreichischen Monarchie verbunden war, geboren. Dort lebte eine bedeutende deutschsprachige Minderheit (Sandu, 2018; Stoicovici, 2012). Die Interviewpartnerin hat eine universitäre Ausbildung und verfügt über eine umfassende Berufserfahrung. Vor zehn Jahren wurde sie von einer österreichischen Firma angeworben und lebt und arbeitet seitdem in Wien.

Für die Untersuchung wurde eine qualitative Forschungsmethode in Form eines Leitfadeninterview ausgewählt (Lamnek, 2005; Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2014). Die Interviewpartnerin wurde vor dem Interview über das Forschungsthema informiert. Schwerpunkte des Interviews sind ihre Sicht auf die Motivation für die Migration, die persönliche Sichtweise über kulturelle Aspekte im Heimat- und Migrationsland und eine Einschätzung ihrer aktuellen persönlichen Situation in Bezug auf das Berufs- und Familienleben.

Die Auswertung des Interviews soll zur Beantwortung der Forschungsfrage dienen, ob Freizeit und Kultur als Ressourcen im Migrationsprozess angesehen werden können. Das Interview wird nach dem Modell von Grinberg und Grinberg (2016) analysiert, wobei individualpsychologische Aspekte berücksichtigt werden. Das Interview wurde in rumänischer Sprache durchgeführt und die Zitate von der Autorin übersetzt.

4.1 Die Migrationsgeschichte aus Sicht der Migrationspsychologie

Die Entscheidung zur Migration wurde von der Interviewpartnerin nicht lange überlegt, sie habe eine Chance ergriffen:

Es ist eine Opportunität, die ich einfach genutzt habe. Ich habe nicht absichtlich Österreich ausgesucht, und es hat sich einfach so ergeben, aber mit dem Wissen, dass Verbindungen zwischen Rumänien und Österreich existieren. Beginnend mit den wirtschaftlichen Aspekten und dann mit einer rumänischen Gemeinschaft, die ziemlich..., ich glaube auch damals vor zehn Jahren, ziemlich gut etabliert war (IP4, S. 1).

Sie betrachtete die Migration ursprünglich als eine „Übersiedlung“ nach Wien, sie kannte die Stadt, die ihr „sehr, sehr lieb“ war und mit der sie sich auch verbunden fühlte (IP4, S. 2). Freunde ermöglichten ihr die ersten Schritte in Wien, und auch beruflich bekam sie viel Unterstützung.

In der ersten Migrationsphase werden die Migrant*innen mit dem Schmerz um den Verlust des vertrauten Lebens im Heimatland und mit der Angst vor dem Neuen konfrontiert, schreiben Grinberg und Grinberg (2016). Vor der Migration erlebte die Interviewpartnerin eine emotional bewegte Zeit, die sie durchaus als positiv empfunden hat: „Es sind viele Fragen, es ist viel zu erledigen, aber natürlich auch ein positives Gefühl, eine Erwartung, eine Ungeduld, die wir haben ..., wenn eine wichtige Veränderung ansteht, von der wir gewisse Erwartungen haben.“ (IP4, S.1). In Wien angekommen, stellte sie fest, dass der Verlust des vertrauten Lebens ein Schock für sie war. Trotz der Unterstützung, die sie in Wien hatte und die es ihr ermöglichte, „weich zu landen“, war ihr die neue Umgebung nicht vertraut, was bei ihr ein Gefühl von Zerrissenheit auslöste. Das Gefühl von Zuhause vermisste sie anfangs in Wien sehr stark und entwickelte deswegen für sich Strategien, die neuen Lebensaufforderungen zu bewältigen. Sie schaffte die Verknüpfung zwischen beiden Gesellschaften, indem sie intensive Kontakte zu den rumänischen Freunden pflegte und versuchte, Wien aus der Perspektive einer Einheimischen zu

entdecken. „Ich glaube langsam, langsam habe ich den Rhythmus des Lebens gefunden, des Lebens [lacht leise], das ich mir hier aufgebaut habe, und es hat angefangen, gut zu sein. Es war gut.“ (IP4, S. 2). Anhand dieser Aussage und in Anbetracht der Strategien, die sie für sich erarbeitet hat, die Verluste und die Ängste vor dem neuen Leben zu bewältigen, kann gesagt werden, dass die Interviewpartnerin die erste Migrationsphase abgeschlossen hat.

In der zweiten Migrationsphase werden die Migrant*innen mit Wertekonflikten konfrontiert. Im Spannungsfeld von beiden Kulturen fängt die Suche nach einer neuen Identität an, meinen Grinberg und Grinberg (2016). Die Interviewpartnerin empfand die kulturellen Unterschiede zwischen Rumänien und Österreich nicht als negativ, im Gegenteil. Sie setzte ihren Fokus auf die positiven Aspekte im Migrationsland, wie z.B., dass die Menschen hier auf eine Balance zwischen Berufs- und Privatleben achten. Sie sehe es als Teil der rumänischen Kultur, dass die Menschen dort ihre Grundbedürfnisse nicht beachten und sich für die anderen aufopfern. Die Interviewpartnerin bringt diese Haltung mit der kommunistischen Vergangenheit Rumäniens in Zusammenhang. Anhand von kritischen Vergleichen gelang es ihr, die eigene Haltung zu reflektieren und Veränderungen anzustreben. Sie beobachtete, dass sie sich bei ihrer Ankunft in Wien unsicher fühlte und die anderen Menschen für viel kompetenter hielt. Im Laufe der Jahre verstand sie, dass sie möglicherweise „klüger und fähiger“ sei als viele andere Menschen, die sie anfangs überbewertet habe (IP4, S. 4). Diese Haltung sich und anderen gegenüber verstehe sie als Folge des kommunistischen Regimes.

Der Eindruck, der aus dem Interview entsteht, ist, dass die ersten zwei Phasen der Migration fließend ineinander übergehen. Die Integration des Neuen, welche die dritte Migrationsphase charakterisiert, führte bei ihr subjektiv zu positiven Veränderungen: Sie übernahm von der Fremdkultur neue Einstellungen bezüglich der Notwendigkeit, eine Balance zwischen dem Privat- und Berufsleben zu finden, und erarbeitete für sich ein positives Selbstbild. Von Anfang an schätzte sie die österreichische Kultur und die Bohème in Wien, erzählt sie, damit fühle sie sich verbunden.

Die Stadt habe ich sehr gerne, ich war jetzt für einen Monat Zuhause in Rumänien, und vor der Abreise bin ich einfach durch die Innenstadt spazieren gegangen [in Wien] mit den Gedanken ... Ich habe mir immer gesagt, falls ich von hier weggehe, würde ich es so sehr vermissen, so dass ich ins Flugzeug einsteigen und hierherkommen müsste, um durch die Straßen zu schlendern (IP4, S. 8).

Pandemiebezogen merkt sie derzeit, dass sie sich eine Veränderung wünscht und sich als „neues Projekt“ ein Leben mit mehr Komfort erarbeiten möchte. Wo das sein wird, wisse sie derzeit nicht, sie fühle sich mit beiden Gesellschaften verbunden.

Schlussfolgernd zu dem Migrationsprozess kann gesagt werden, dass die Interviewpartnerin die Erfahrungen, die sie in Österreich machte, als persönliche Bereicherung betrachtet und diese ihr ermöglichen, ihr Leben in der Zukunft nach ihren Vorstellungen zu gestalten, unabhängig davon, in welchem

Land sie lebt. Die Phasen der Migration nach Grinberg und Grinberg (2016) hat sie für sich emotional verarbeitet und abgeschlossen.

4.2 Überlegungen über Lebensstilaspekte der Interviewpartnerin

Für die Lebensstilanalyse wird ein Wechsel zwischen der Gesamt- und Detailperspektive des Interviews in Zusammenhang mit dem individuellen Erleben der Interviewpartnerin angestrebt, wie von Eife (2016) und Stephenson (2011) vorgeschlagen. Das szenische Verstehen und die Fragen nach der Kategorisierung des Lebensstils nach dem Modell von Antoch (2006) werden ebenfalls berücksichtigt.

Es wurde bereits gesagt, dass die Interviewpartnerin im Alter von 39 Jahren spontan die Entscheidung getroffen hat, das Land zu verlassen. Sie wollte ein Abenteuer erleben, sagte sie, dennoch hat das Interview gezeigt, dass sie die Schritte sorgfältig plante: Die berufliche Veränderung war reizvoll, und ein Netzwerk von rumänischen Freunden und Arbeitskollegen ermöglichten ihr eine „weiche Landung“. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass Sicherheit für die Interviewpartnerin wichtig ist. Mithilfe von sozialen Kontakten sorgte sie in der ersten Phase der Migration, die „durch eine Reihe von partiellen traumatischen Ereignissen gekennzeichnet ist und zugleich eine Krisen-Situation bildet“ (Grinberg & Grinberg, 2016, S. 14), dafür, die Minderwertigkeitsgefühle mithilfe des Gemeinschaftsgefühls zu kompensieren. Vor der Migration hatte sie bestimmte Erwartungen, die positive Gefühle auslösten und ihr halfen, den Stress auszugleichen. Der Pol der Dynamik, wie von Antoch (2006) beschrieben, der zeigt, wie eine Person die Probleme im Alltag löst, lässt vermuten, dass die Interviewpartnerin eine konstruktive Art hat, mit Belastungen oder Schwierigkeiten umzugehen.

Ja, es ist der Anfangsenthusiasmus gewesen, mit Sicherheit und gleichzeitig [sie lacht], ... ja, ich habe das Gefühl von ... irgendwie von Zerrissenheit, gelandet zu sein in einer ... Umgebung ... Ahhh ... mir nicht *vertraut* [sie scheint den richtigen Ausdruck zu suchen und betont das Wort – Anm. d. Verf.], und die ganze Zeit habe ich alles Notwendige gemacht, um mich hier niederzulassen ..., eine Wohnung zu finden, *langsam* alles anzufangen, einfach in der Arbeit alles zu machen, was notwendig ist, um hier zu leben, aber gleichzeitig erinnere ich mich ... mein Gedanke war ok, ein Jahr, ein, zwei Jahre, Maximum zwei Jahre und ... dann kehre ich nach Rumänien zurück, das ist nicht für immer ... (ebd. S. 2).

Mit der Vorstellung, dass sie nur für eine begrenzte Zeit in Wien bleiben möchte, machte sie sich Mut und aktivierte weitere wichtige Ressourcen wie Ausdauer, Zielstrebigkeit und Selbstwirksamkeit für sich.

Eine andere wichtige Ressource, die sie ansprach, war die schöne Umgebung. Sie mochte Wien, das sie bereits vor der Migration als Touristin „kannte und sehr, sehr gerne hatte“ (IP4, S. 2). Langsam fing sie an, die Stadt aus der Sicht einer Person, die dort wohnt, zu entdecken, und das ermöglichte ihr, sich hier ein Leben aufzubauen, den „Lebensrhythmus“ zu finden. Erst dann fing es für sie an, hier „gut zu

werden“. Dadurch verschwand das Gefühl von Entfremdung, das sie anfangs stark wahrnahm. Sie konnte positive Gefühle zulassen und sich akkommodieren.

Ja ..., es ist eine Zeit gekommen, wenn, dachte ich, ich bemerkt habe, dass es sehr gut ist, dass es mir sehr gut geht, und ich will nicht zurückkehren. Ich will hierbleiben und alles, was möglich ist, tun, um alles aus dieser Erfahrung zu verwerten, die Erfahrung zu maximieren (IP.4, S. 2).

Die Interviewpartnerin ist im Kommunismus aufgewachsen. Nach dem Sturz des Ceaușescu-Regimes wurde ihre ganze Generation, als sich internationale Konzerne dort etablierten, in eine andere Welt versetzt. Diese Unternehmen hatten eine eigene Unternehmenskultur und Business-Modelle, die für ihre Generation sehr attraktiv waren. Um zu zeigen, dass sie kompetent sind und es verdienen, angestellt zu bleiben, arbeiteten alle „ohne Limit“.

Ja, warum waren wir so? Wahrscheinlich war das mit Sicherheit das Ergebnis von den Jahren im Kommunismus, weil im Endeffekt sind wir geboren und aufgewachsen, das hat uns geformt sozusagen, wahrscheinlich ist es schwieriger ... ja, nach zehn Jahren haben wir es tatsächlich geschafft, einiges zu *korrigieren* oder einige von den damals gelernten Modellen zu ändern (IP4, S. 5).

Was genau könnte diese Einstellung bei den rumänischen Angestellten bedeuten, fragte ich sie? Der Verlust des Vertrauten und somit der Scheinsicherheit, die vom Kommunismus über mehrere Generationen propagiert wurde, führte möglicherweise bei den Berufstätigen zu einer Anpassungsphase. Die Ängste, die von dem Verlust der vertrauten kommunistischen Strukturen ausgelöst wurden, verstärkten die Minderwertigkeitsgefühle. Die Notwendigkeit, sich an die neuen Bedingungen anzupassen, forcierte die Überkompensation, die sich in dem Bestreben zeigte, sich zu beweisen. Die Beobachtung der Interviewpartnerin wird von den Annahmen Schifinets (2009) bestätigt. Im Zusammenhang mit diesen Veränderungen in Rumänien schreibt der Soziologe, dass eine Verformung des Charakters und der nationalen Identität bei den rumänischen Arbeitnehmern beobachtet wurde. Die Konzerne setzten ihre eigene Firmenkultur durch und stellen damit die Angestellten stark unter Druck.

Das Interview lässt vermuten, dass bei der Interviewpartnerin die Säulen des Lebensstils in Richtung Beruf geneigt waren. In Österreich erfuhr sie, dass es nicht nur möglich, sondern erstrebenswert sei, auch auf ein Privatleben zu achten. „Ich war überrascht zu sehen, dass die Leute hier achtsamer mit ihrer Privatzeit und mit der Arbeitsleistung umgehen“ (IP4, S. 5). Diese Beobachtung der Interviewpartnerin bestätigt Riekens (2017) Annahme, dass die Freizeit ein Teil des gesunden Lebensstils sein sollte.

Inwiefern die kommunistische Gesellschaft die individuellen Einstellungen der Personen über sich selbst und über die Arbeit beeinflusst haben könnten, war die Frage, die sich im Kontext ergab und die ich ihr stellte.

Was mir jetzt einfällt, ist, dass im Kommunismus Gehorsamkeit verlangt wurde, es wurde verlangt, dass etwas *gemacht wird* und ohne, dass du an dich selbst denkst, irgendwie. Du musstest für die anderen etwas tun, so würde ich sagen, es wurde gefordert, und du musstest es machen, so ungefähr sehe ich das, selbstopfernd, irgendwie, die eigenen Grundbedürfnisse nicht beachtend, würde ich sagen. Weil ich immer noch sehe, leider, dass in Rumänien zum Beispiel, im Bankwesen, woher ich komme, beispielsweise wenn ich krank bin, so wie jetzt, nichts Schwerwiegendes, aber es ist eine Verkühlung und es ist nicht ... auch nicht für mich gut, es ist gut, wenn ich mich ausruhe und ich schützte dadurch auch die anderen (IP4, S. 6).

Sie bezieht sich hier auf die Tatsache, dass einige ihrer rumänischen Kolleg*innen im Bankwesen krank in die Arbeit gehen. Die Interviewpartnerin reflektiert darüber und meint, dass die jüngere Generation eine andere Einstellung zu sich und zur Arbeit habe:

Sie kennen ihren eigenen Wert, sie schätzten sich anders, als wir es damals gemacht haben, und haben nicht das Bedürfnis, extrem viel zu arbeiten, um zu beweisen, unbedingt zu zeigen, dass sie es verdienen, ihnen ist der eigene Wert sehr bewusst (IP4, S. 5).

Diese Reflexion zeigt, dass die Interviewpartnerin anhand des Vergleichs sowohl die eigenen als auch die Minderwertigkeitsgefühle ihrer Generation erkennen kann. Das Streben nach Überwindung zeigt sich in Leistung im Überfluss. Neben dem Leistungsdruck beobachtet sie selbstzerstörerische Tendenzen, die sich in Form von Selbstlosigkeit zeigen. Sie meint dazu, krank in die Arbeit zu kommen, sei selbst- und fremdschädigend. Individualpsychologisch betrachtet ist dieses Verhalten ein Ausdruck dafür, dass die Minderwertigkeitsgefühle nicht überwunden wurden und dass die Aggression gegen die eigene Person gerichtet wird. In diesem Fall kann sich das Gemeinschaftsgefühl nicht entfalten. Die Person kann anderen gegenüber nicht rücksichtsvoll sein, im Gegenteil, die Aggression wird auf die anderen gerichtet, indem sie Klienten oder Kollegen gefährdet.

Die Interviewpartnerin scheint zu merken, dass sie hier in Wien einen Entwicklungsprozess durchmachte und dass sie ihre eigene Minderwertigkeit überwunden hat.

Ich habe Jahre gebraucht, um zu verstehen, dass *es nicht wirklich so ist*, dass nicht jeder sehr klug und sehr kompetent ist und dass ich vielleicht klüger und kompetenter bin als viele, die ich anfangs als mir überlegen gesehen habe und ... ja, es ist unser Handicap, derjenigen, die im Kommunismus geboren und aufgewachsen sind mit dem Gefühl, minderwertig zu sein und nicht angemessen behandelt zu werden ... Ja! (IP4, S. 6).

Des Weiteren sagt sie:

„Ich habe gelernt, Vertrauen in meine Denk- und Handlungsweise zu haben, zu meiner Meinung zu stehen, und ich habe gelernt, den Mut zu haben, ja, im Endeffekt Mut, das zu verändern“ (ebd., S. 6).

Ob diese Veränderungen, die sie als eine wichtige persönliche Weiterentwicklung betrachtet, auch woanders stattgefunden hätten, fragte ich sie.

„Vielleicht überall, ich habe die Umgebung gesucht, wo ich erkennen konnte, dass ich eine Stimme habe, dass ich sprechen kann und mir wird zugehört, und so weiter“ (ebd.).

Diese wichtige Reflexion der Interviewpartnerin kann als Hinweis auf ihr fiktives Ziel, ein positives, stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln, gesehen werden. Dafür war es möglicherweise notwendig, Rumänien zu verlassen. In einer Gesellschaft, deren Werte und Einstellungen mit den unbewussten Zielen der Interviewpartnerin nicht kompatibel waren, hätten diese Veränderungen nicht stattfinden können. Lebensstiltypisch scheint für sie die Bewegung von einer Minus- zu einer Plus-situation zu sein. Durch bewusst gesetzte Handlungen, wie z.B. durch ihre „Übersiedlung“ nach Wien und durch die unbewusste Motivation, die Minderwertigkeitsgefühle zu überwinden, zeigt die Interviewpartnerin ihre Lebensbewegung.

Ihre eigenen Minderwertigkeitsgefühle bringt sie mit ihrer Entwicklung in Rumänien während des Kommunismus in Zusammenhang. Die Werte und Normen wurden in dieser Gesellschaft von „oben nach unten propagiert“, sagte sie. „Auch unsere Eltern wurden von diesen Werten beeinflusst und erzogen uns nach diesen, in unserem familiären Mikrokosmos sahen und lernten wir das Gleiche“ (IP4, S. 6). Der Pol der frühkindlichen Erlebnisse nach der Auffassung von Antoch (2006) wäre aus dieser Bemerkung der Interviewpartnerin zu erahnen. Minderwertigkeitsgefühle zu haben und diese aufrechtzuerhalten, war anscheinend die einzige mögliche Tendenz in dieser Gesellschaft.

Das fiktive Ziel der Interviewpartnerin, ein Gefühl von Vollkommenheit zu erreichen, war somit nur durch die Migration möglich. Im Migrationsprozess entfaltete sie ihre schöpferische Kraft. Nach der Auffassung von Grinberg und Grinberg (2016) stellt die Migration eine Krise dar, die mithilfe der persönlichen Ressourcen überwunden werden kann:

„Wenn die Person über ausreichend Möglichkeiten für die Verarbeitung verfügt, kann sie diese Krise nicht nur überwinden, sondern sie zu einer „Wiedergeburt“ darstellen, die mit der Weiterentwicklung seines kreativen Potentials einhergeht“ (Grinberg & Grinberg, 2016, S. 15).

Die neue Kultur in Österreich und die Werte, die sie hier erfuhr und schätzen lernte, stellten für sie die richtige Umgebung dar, ihr fiktives Ziel zu erreichen. Sie scheint sich jetzt wohlfühlen, einen Zustand erreicht zu haben, der von Adler als Streben nach Vollendung beschrieben wurde:

Im Streben nach Vollendung ist der Mensch immer seelisch bewegt und fühlt seine Unausgeglichenheit gegenüber dem Ziele der Vollkommenheit. Einzig das Gefühl, eine zureichende Stelle im Streben nach aufwärts erreicht zu haben, vermag ihm das Gefühl der Ruhe, des Wertes, des Glückes zu geben (Adler, 1933b/2010, S. S. 65).

Jetzt fühlt sie sich nicht an einen Ort gebunden, sondern frei, ihr Leben so zu gestalten, wie es für sie passt. Pandemiebezogen merkte sie, dass sie sich mehr Komfort wünscht, und überlegt daher, ob dies in Rumänien leichter zu erreichen wäre. Die Familie ist ihr wichtig, und das Unterstützen ihrer betagten Mutter wäre vor Ort einfacher. Zusätzlich meint sie, sei ihr abenteuerliches Lebensmodell aus den letzten Jahren derzeit nicht mehr passend. Die Bohème, die sie in Wien so sehr schätzte, war in den letzten zwei Jahren pandemiebedingt nicht mehr möglich. Auch aus beruflicher Sicht wünsche sie sich eine Veränderung, sie strebt an, mehr Gleichgewicht in ihrem Berufsleben zu erreichen. Das sei noch ein Projekt, sie habe noch keine genauen Vorstellungen davon, wie sie es umsetzen könne.

Auch wenn sie sich nicht an einen Ort gebunden fühle, tue ihr die Vorstellung, Wien zu verlassen, weh. Sie liebt die Stadt, es gebe so viele Möglichkeiten, hier etwas zu unternehmen, sich zu entspannen. Das wäre in Rumänien nicht möglich, egal wie gut situiert jemand ist. Diese Bemerkung über die Freizeitmöglichkeiten zeigt noch einmal, wie wichtig diese für einen ausgewogenen Lebensstil sein können. Die Interviewpartnerin betrachtet die Freizeit ausdrücklich als Ressource für sich, sie merkt, dass die Freizeitgestaltung, wie sie sie für sich entwickelt hat, ihr in ihrem Heimatland fehlen würde. Die Kultur in Österreich und viele kulturelle Aspekte schätzt sie besonderes:

Ich mag die Fröhlichkeit der Leute hier, es gibt Menschen, die fröhlich sind und ein gesundes Lachen haben. Ich weiß es nicht ... vielleicht eine positive Lebenseinstellung, die ich sehr mag, sehr mag, und es hilft mir sehr, mit solchen Menschen in Kontakt zu sein. Es sind keine Menschen mit perfektem Leben, im Gegenteil sind viele mit Lebenssituationen ..., aber ich sehe, wie sie die Dinge so nehmen, wie sie sind. In Rumänien haben wir die Gewohnheit ..., die Dinge ein wenig tragisch zu nehmen ..., vielleicht uns ein wenig zu bemitleiden und in eine Form von Mystizismus und Resignation und Melancholie zu versinken, etwas, *was mir nicht guttut*. Und aus dieser Sicht gefällt es mir sehr gut bei den Menschen hier, diese Einstellung, diese Fröhlichkeit und im Endeffekt die Fähigkeit, sich über das zu freuen, was das Leben Schönes und Gutes zu bieten hat. Hmmm. Ja, sich selbst zu respektieren, auch im fortgeschrittenen Alter, und ich merke immer wieder einen Unterschied zwischen den österreichischen und den rumänischen Großeltern. Die österreichischen sind auf *ihr* Leben fokussiert, sie haben ihr Leben und versuchen es sogar in der Pension zu leben, und die rumänischen Großeltern *schaffen es kaum unter der Last*, den Kindern zu helfen, die Enkel großzuziehen usw. Hier versuchen sie trotzdem bis ins hohe Alter jung zu bleiben ... Ja, das mag ich hier, das mag ich hier (ebd. S. 10).

Die Interviewpartnerin reflektiert die kulturellen Unterschiede und zeigt, dass sie möglicherweise beabsichtigt, vieles für sich umzusetzen, darauf zu achten, was ihr guttue und welche Einstellungen sie für sich und ihr Leben haben möchte.

Lachend sagt sie am Ende des Interviews, dass die „Übersiedlung“ nach Wien, das Wort, das sie im Interview immer wieder für die Migration benutzte, eine positive Erfahrung für sie war.

Diese abschließende Bemerkung der Interviewpartnerin und die positiven Gefühle, die ich im Laufe des Interviews wahrnehmen konnte und die ich am Ende ansprach, zeigen ihre Bewegungsform, wie von Antoch (2006) für die Analyse des Lebensstils vorgeschlagen. Die Szene während des Interviews verdeutlicht die konstruktive, positive Lebensbewegung der Interviewpartnerin.

Abschließend kann gesagt werden, dass die Säulen des Lebensstils *Arbeit* und *Gemeinschaft* bei der Interviewpartnerin stabil aufgebaut sind und dass die Säule *Freizeit* während des Migrationsprozesses errichtet und stabilisiert wurde. Über die Säule *Liebe* hat die Interviewpartnerin im Interview nicht gesprochen.

5 *Schlussbemerkungen*

Die individualpsychologische Interpretation des Interviews zeigt, wie das unbewusste fiktive Ziel, in unserem Fall die Kompensation der Minderwertigkeit, die Motivation für die Migration begründete. Die schöpferische Kraft äußert sich bei der Interviewpartnerin in Form von Leistung, was auch erklärt, warum die Lebensaufgabe *Arbeit* sehr ausgeprägt war. Die tendenziöse Apperzeption scheint die Unzulänglichkeit zu sein, die ebenfalls dazu führen kann, Leistung im Überfluss als Überkompensation der Minderwertigkeitsgefühle zu erbringen. Die Lebensaufgabe *Gemeinschaft* ist von der Interviewpartnerin erfüllt, und ihr entwickeltes Gemeinschaftsgefühl stellt für sie eine wichtige Ressource in Migrationsprozess dar. Die Lebensaufgabe *Liebe* wurde im Interview nicht angesprochen. Sollte sie derzeit fehlen, würde es bedeuten, dass ihr psychisches Wohlbefinden möglicherweise nicht ausgeglichen ist. Sindelar (2011) schreibt diesbezüglich, dass die Lebensaufgaben in unterschiedlichen Lebensphasen unterschiedlich ausgeprägt sein können, dennoch nicht komplett außer Acht gelassen werden können.

Die Lebensaufgabe *Freizeit* wurde von der Interviewpartnerin im Migrationsprozess entwickelt und stellt für sie eine wichtige Ressource dar. Die Freizeitgestaltung diente ihr als Ausgleich für die Leistung im Überfluss und ist ein Ausdruck für die Selbstfürsorge und Selbstverantwortung. Die Überwindung ihrer Minderwertigkeitsgefühle während des Migrationsprozesses ermöglichte es ihr, die angestrebte *Individuation* als leitende Fiktion zu verwirklichen und sorgsam mit sich und der eigenen Gesundheit umzugehen.

Die Migration als Krisensituation nutzte die Interviewpartnerin als Chance für die persönliche Entwicklung. Die Auseinandersetzung mit der eigenen und der Fremdkultur führte bei der Interviewpartnerin zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls. Die *Kultur* als Lebensaufgabe diente ihr dazu, ihre schöpferische Kraft weiter zu entfalten. Die Tendenz, die Unzulänglichkeit anhand von Leistung zu kompensieren, hat durch die persönliche Entwicklung während des Migrationsprozesses an Bedeutung verloren.

Für die Überwindung der Minderwertigkeit als leitender Fiktion waren bei der Interviewpartnerin die lebensstiltypische kritisch-konstruktive Auseinandersetzung mit der *Kultur* in Österreich und die Entwicklung der Lebensaufgabe *Freizeit* notwendig.

Literatur

- Adler, Alfred (1930h). Individual Psychology. In Carl Murchison (ed.), *Psychologies of 1930* (S. 395–405). Worcester: Clark University Press.
- Adler, Alfred (1933b/2010). *Der Sinn des Lebens*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Adler, Alfred (1982). *Psychotherapie und Erziehung. Ausgewählte Aufsätze, Bd. 2: 1930–1932*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch.
- Antoch, Robert (2006). Über das Selbstsein im Bezogensein – Übertragungsmomente in Adlers Konzept des Lebensstils. *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 31(4), 329–347.
- Grinberg, Leon, & Grinberg, Rebeca (2016). *Psychoanalyse der Migration und des Exils*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Heichinger, Martina (2019). Der nervöse Charakter im 21. Jahrhundert: Freizeit – Die vierte Lebensaufgabe? *Zeitschrift für freie psychoanalytische Forschung und Individualpsychologie*, 6(1), 1–15. DOI: 10.15136/2019.6.1.1-15
- Kempf-Giefing, Martina (2021). Die Kofferträume von Frau A. – oder die Frage nach einer Beziehung zum inneren Objekt „Heimat“ bei Reisen ins „Fremde“. *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 46(2), 154–170.
- Lamnek, Siegfried (2005). *Qualitative Sozialforschung. Lehrbuch*. (4., vollständig überarbeitete Aufl.). Basel: Beltz .
- Mackenthun, Gerald (2012). *Gemeinschaftsgefühl. Wertpsychologie und Lebensphilosophie seit Alfred Adler*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Mohr, Martin (24. 02. 2021). *statista*. Verfügbar unter <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1003836/umfrage/rumaenen-in-oesterreich/> [23.02.2022]
- Oezbeck, Tüllay, & Wohlfart, Ernestine (2006). Der transkulturelle Übergangsraum - ein Theorem und seine Funktion in der transkulturellen Psychotherapie am ZIPP. In Ernestine Wohlfart, & Manfred Zaumseil, *Transkulturelle Psychiatrie – Interkulturelle Psychotherapie. Inredisziplinäre Theorie und Praxis* (S. 169–177). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Przyborski, Aglaja, & Wohlrab-Sahr, Monika (2014). *Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch*. München: Oldenbourg.
- Rieken, Bernd (2013). Was ist aus individualpsychologischer Sicht konstitutiv für den Menschen der Gegenwart? *Zeitschrift für Individualpsychologie*, 38(1), S. 35–43.
- Rieken, Bernd (2017). Im Stehen auf der Couch oder: Zwischen „Oblomow“ und „Faust“. Überlegungen zur individualpsychologisch-analytischen Körperpsychotherapie. In Peter Geißler & Bernd Rieken (Hrsg.), *Der Körper in der Individualpsychologie* (S. 239–261). Gießen: Psychosozial-Verlag.

- Rieken, Bernd (2021). Psychotherapie Wissenschaft, Hermeneutik und das Unbewusste. In Bernd Rieken (Hrsg.), *Alfred Adler heute. Zur Aktualität der Individualpsychologie* (Psychotherapiewissenschaft in Forschung, Profession und Kultur, Bd. 31). (S. 41–61). (2. Aufl.). Münster, New York: Waxmann.
- Rieken, Bernd, Sindelar, Brigitte, & Stephenson, Thomas (2011). *Psychoanalytische Individualpsychologie in Theorie und Praxis*. Wien: Springer.
- Sandu, Dumitru (2018). Migratia temporara in strainatate. In Vasile Ghetau, *Demografia Romaniei* (S. 222–244). Bucuresti: Editura Academiei Romane.
- Schifirnet, Constantin (2016). *Modernitatea tendentiala. Reflectii despre evolutia moderna a societatii*. Bucuresti: Tritonic.
- Sindelar, Brigitte (2011). Kriterien psychischer Gesundheit. In Bernd Rieken, Brigitte Sindelar, & Thomas Stephenson, *Psychoanalytische Individualpsychologie in Theorie und Praxis* (S. 87–95). Wien: Springer.
- Stephenson, Thomas (2011). Lebensstil, Lebensstilanalyse und tendenziöse Apperzeption. In Bernd Rieken, Brigitte Sindelar, & Thomas Stephenson, *Psychoanalytische Individualpsychologie in Theorie und Praxis. Psychotherapie, Pädagogik, Gesellschaft* (S. 64–71). Wien: Springer.
- Stoicovici, Maria (2012). *Romania ca tara de origine, de tranzit si de destinatie a migrantilor*. Von „Revista Română de Sociologie”, serie nouă, anul XXIII, nr. 5–6, p. 429–443, București, 2012: Verfügbar unter <https://www.revistadesociologie.ro/pdf-uri/nr.5-6-2012/06-MStoicovici.pdf> [19.02.2022]
- Winnicott, Donald, Woods (2012). *Vom Spiel zur Kreativität*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Wohlfart, Ernestine, & Zaumseil, Manfred (2006). *Transkulturelle Psychiatrie – Interkulturelle Psychotherapie. Interdisziplinäre Theorie und Praxis*. Heidelberg: Springer.

Autorin

Dipl. Ing.ⁱⁿ Mag.^a pth. Irina Heumayer

Kurrentgasse 4/10

1010 Wien

Tel: +43 (0) 664 911 61 96

E-Mail: praxis@psychotherapie-heumayer.at

Irina Heumayer, Abschluss an der Technischen Universität Bukarest, Studium der Psychotherapiewissenschaft an der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien, Psychotherapeutin (Individualpsychologin in freier Praxis