

„Ablenkung ist etwas zutiefst Menschliches“

Tagträume können helfen, besser mit der Realität klarzukommen – ein Gespräch mit dem Sozialpsychologen Phil C. Langer

Immer dann, wenn der Mensch keine Handlungsmöglichkeiten für sich sieht, kann es sein, dass er in andere Welten abtaucht, um ein Gefühl der Sicherheit und Handlungsmacht zu erfahren, erklärt der Berliner Sozialpsychologe Phil C. Langer. Aber wie kann eine gesunde Ablenkung gelingen, wann kann sie gefährlich werden? Und können Tagträume helfen, die Realität zu verändern?

Herr Langer, wenn ich nachts im Bett liege und nicht schlafen kann oder mein Zahnarzt mir mal wieder im Mund herumbohrt, stelle ich mir vor, wie ich an einem menschenleeren Sandstrand am Meer entlanglaufe. Ich spüre, wie die Wellen an meine Füße schlagen, höre das rauschende Wasser, habe die Sonne im Nacken. Ich träume mir also eine andere Realität herbei.

Das ist eine schöne Vorstellung, die bei mir, zumindest in Arztpraxen, leider überhaupt nicht funktioniert. Wenn bei mir eine Zahnwurzelbehandlung durchgeführt wird, kann ich noch so viel versuchen mich abzulenken – die Angst vor dem Schmerz überträgt alles. Ich habe das Gefühl: Je mehr man versucht, sich bewusst abzulenken, desto weniger klappt es.

Ist die Art, wie ich mich ablenke, grundlegend gesund?

Je nach Art und Ausmaß kann Ablenkung hilfreich sein und auch notwendig. Für viele Menschen ist der Alltag oft überfordernd, da ist es wichtig, sich immer wieder mal eine Auszeit nehmen zu können, sich abzulenken, wegzuräumen, um herunterzukommen, zu entschleunigen. Solche Formen der Ablenkung sind keine Realitätsflucht, kein Eskapismus, wie der psychologisch etwas negativ konnotierte Ausdruck heißt, sondern eine Voraussetzung, um sich wieder mit der Realität in einer anderen, neuen Art und Weise auseinanderzusetzen. Auch in Träumen kommt die Realität ja hinein. Ihre schwierigen oder unerträglichen Anteile werden artikuliert und bearbeitbar – was im Alltag sonst verdrängt werden muss, ist Teil der inneren Wirklichkeit. Ein außerordentliches Ausmaß von Ablenkung sind ekstatische Zustände, die in manchen religiösen Ritualen herbeigeführt und praktiziert werden. In einer Trance, also einem psychischen Ausnahmezustand, überschreitet der Mensch seine Wirklichkeit, um mit einem veränderten Verhältnis zur Welt und zu sich selbst zurückzukommen.

Kann sich jeder Mensch gesunde Ablenkung leisten?

Nein, Ablenkung ist ein Privileg. Wenn ich ein Stereotyp anführen darf: Eine alleinerziehende Mutter, die drei Jobs hat, um ihren Lebensunterhalt zu finanzieren, kann sich eine Ablenkung im gesunden Maße im Alltag oft nicht leisten. Das Thema hat also eine soziale, ökonomische und gesellschaftspolitische Dimension.



In einer Trance überschreitet der Mensch seine Wirklichkeit, um mit einem veränderten Verhältnis zur Welt und zu sich selbst zurückzukommen.

IMAGO/WESTEND61

Welche Auslöser gibt es, um sich woanders hinzuräumen?

Eine krasse Überforderung durch die Realität im Kontext von traumatischen Ereignissen kann sehr schnell dazu führen, dass eine Art von Realitätsflucht vorgenommen werden muss, um die psychische Überwältigung überleben zu können. Aber das heißt nicht, dass immer eine Konfrontation mit einer unerträglichen Wirklichkeit wie einer Gewalterfahrung oder dem Tod eines nahen Menschen vorherrschen muss. Immer dann, wenn der Mensch keine Handlungsmöglichkeiten für sich sieht, kann es sein, dass er in andere Welten abtaucht, um ein Gefühl der Sicherheit und Handlungsmacht zu erfahren.

Wie gelingt eine Ablenkung denn richtig?

Wir in der westlichen Gesellschaft leben in einer Situation des Ablenkungsüberangebots. Wichtig ist, dass die Fähigkeit zum Ablenkungsmanagement – oder etwas komplizierter – eine Ablenkungssteuerungskompetenz erlernt und aufgebaut wird. Also eine reflektierte Möglichkeit, um entscheiden zu können, was einem wann, in welcher Lebensphase und Lebenssituation, und vor allem in welchem Ausmaß guttut.

Und wann wird das Abtauchen ungesund?

Wenn ich darunter leide, weil ich nicht mit anderen in Kontakt kom-

men kann. Oder wenn ich an gesellschaftlichen Praktiken nicht mehr teilhaben kann, weil ich zu sehr in alternative Realitäten abgetaucht bin. Deshalb ist es so wichtig, dass jeder Mensch ein soziales Umfeld hat, Freunde und Familie, die ihn immer wieder erden können. Meistens gibt es ja auch genug Schnittmengen zwischen unseren eigenen, subjektiven Fantasiewelten und der

in digitalen Medien. Im Kontext von Verschwörungstheorien findet genau die erwähnte Verinselung statt: Man entfernt sich immer mehr von einer gemeinsamen, geteilten gesellschaftlichen Wirklichkeit, weil diese für die betroffenen Menschen zu komplex und zu diffus ist. Vielmehr zieht man sich dann in Ingroups, also Eigengruppen zurück, wo einfache

schaffen. Das führe unter anderem dazu, dass gerade junge Menschen schlechter mit ihrer Realität zurecht kommen und sich immer weiter zurückziehen.

Das Eintauchen in soziale Medien, in Online-Games und Chatgruppen ist ein Teil des Lebens, eine soziale Praxis. Ja, es ist ein Hinaus aus einer Realität, die hier und jetzt herrscht – aber zeitgleich werden andere spannende Räume eröffnet, die in sehr präziser Weise ebenfalls real sind. Das trifft gleichermaßen auf Serien, Podcasts, Bücher, Filme zu. Sie stellen wunderbare Möglichkeiten dar, mit individuellen Sehnsüchten und Fantasien neu auf die Welt zu schauen und verändert zurückzukommen. Ich würde Online-Medien deshalb nicht per se verteufeln, weil sie beispielsweise auch die Möglichkeit bieten, soziale Kompetenzen aufzubauen, die andere sind als die, die man sich in der physisch-sozialen Welt aneignet. Was ich aber kritisch sehe, ist der Drang zur Selbstoptimierung, die durch soziale Medien immer stärker befeuert wird. Wenn man in Diskurse abtaucht oder nur Seiten auf Instagram aufsucht, die Vorstellungen um Schönheit und Perfektionismus reproduzieren und verstärken, dann kann es schwierig werden. Das hat aber auch ganz stark mit einer problematischen Auseinandersetzung der eigenen Wirklichkeit zu tun. Denn die betroffene junge Frau oder der betroffene junge Mann glaubt, dass sie oder er nicht genug ist für die eigene Realität und über-

nimmt dabei Normen, die andere setzen. Der kritische Blick darf bei der Nutzung der Online-Medien also zu keiner Zeit verloren gehen. Ein Bewusstsein der Relativität meiner Wirklichkeiten muss erhalten bleiben.

Hat es was mit dem Charakter zu tun, wie oft und wie tief man abtaucht? Tauchen zum Beispiel resiliente Menschen seltener ab?

Ich kann Resilienz nicht mehr hören und damit auch nicht viel anfangen. Es ist ein überbewertetes psychologisches Konzept, gerade dort, wo es mit großer Eigenverantwortung zusammengebracht wird: Wenn Leute nicht resilient sind, sind sie selber schuld. Sie müssen selbst daran arbeiten, resilienter zu werden, um der nächsten großen gesellschaftlichen Krise zu begegnen und diese zu bewältigen. Das ist großer Quatsch. Es geht immer auch um die sozialen Kontexte, die mich krank machen oder mir helfen können, gesund zu bleiben. Ich glaube also nicht, dass es eine Charakterfrage ist oder vom Geschlecht abhängt, wie oft oder tief man in seinen kleinen Extrawelten abtaucht. Wenn überhaupt, zeugt es von einer starken Persönlichkeit, die Zumutung der Realität nicht hinzunehmen und zu sagen: Jetzt ist es genug.

Wäre es psychologisch betrachtet nicht besser, sich mit realen Problemen bewusst auseinanderzusetzen, als sie mit anderen Realitäten zu verdrängen?

Ich finde, genau dann würde man etwas verschenken. Sich nicht immer wieder mal von der vermeintlich objektiven Realität da draußen zu lösen, wäre das eigentlich Befremdliche. Denn Ablenkung und Träumen sind etwas zutiefst Menschliches. Lenken sich Tiere ab? Träumen Roboter? Es gehört zu Kerncharakteristika des menschlichen Seins, die eigene Realität immer wieder infrage zu stellen, über kleine und größere Weltflüchte. Sich verführen lassen, aktiv nach Ablenkungen zu suchen, die einem guttun. Wo möglicherweise der Mensch sogar von dieser Ablenkung etwas zurückspielen kann an seine Freunde und Familie oder die Gesellschaft.

Können denn Tagträume helfen, die Realität zu verändern?

Der ehemalige Bundeskanzler Helmut Schmidt sagte einst: „Wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen.“ Ich glaube, ich habe in meinem Leben kein unsinnigeres Zitat eines so intelligenten Menschen gehört. Die Aussage bahnt den Weg in eine Politik der Alternativlosigkeit. Menschen brauchen Fantasien und Träume, politische Utopien und Visionen, um die reale Welt zu verändern. Wir leben in einer Gesellschaft, die geprägt ist von Leid, Gewalt, Sexismus, Diskriminierung, Rassismus. Nur wer eine gerechtere Welt erträumt, kann zum Wandel beitragen, kann das System zum Guten verändern.

Das Gespräch führte Miray Caliskan.

ZUR PERSON



Phil C. Langer ist Professor für psychoanalytische Sozialpsychologie und Sozialpsychiatrie an der International Psychoanalytic University Berlin. Zudem forscht er am Zentrum für transdisziplinäre Geschlechterstudien der Humboldt-Universität zu Berlin.

Seine wissenschaftlichen Schwerpunkte sind unter anderem die psychosozialen Folgen von Gewalt und Konflikten, die Erforschung der Geschlechterverhältnisse sowie kollektives Erinnern.

gemeinsamen Welt, die wir mit anderen Menschen teilen. Allerdings: Wenn diese kleinen Welten zunehmend abgekoppelt werden von der kollektiv erfahrenen, es zu einer psychosozialen Verinselung kommt, dann wird es gefährlich.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Wir kennen es eigentlich durch Schlagworte wie gesellschaftliche Polarisierung oder Echokammern

Lösungen präsentiert und keine Widersprüche zugelassen werden. Wo sich Menschen auch von Kritik und Konfrontationen von anderen Positionen gesellschaftlicher Wirklichkeit abschotten und isolieren.

Digitale Medien als alternative Realität bergen also auch große Gefahren. Manche Psychologinnen und Psychologen kritisieren Online-Medien, weil sie irrealer Scheinwelten er-

Frauenärzte rufen Schwangere zum Gripeschutz auf

Die Impfung gegen Influenza sei in diesem Jahr besonders wichtig und in der Regel nicht schädlich für das Ungeborene

Für Schwangere ist eine Impfung gegen Grippe in diesem Herbst laut Experten besonders wichtig. Nach der ausgefallenen Welle in der vergangenen Saison sei nun mit mehr Erkrankten zu rechnen, sagte Cornelia Hösemann aus dem Vorstand des Berufsverbands der Frauenärzte der Deutschen Presse-Agentur. „Das Immunsystem muss erst wieder trainiert werden. Außerdem fällt bei 2G- oder 3G-Regelungen die

Pflicht zum Tragen der Maske weg, so dass Infektionen, die über Tröpfchen verbreitet werden, generell wieder mehr vorkommen werden.“

Schwangere sind laut der Medizinerin besonders gefährdet, wenn sie sich mit bestimmten Krankheitserregern anstecken: „Eine echte Influenza in der Schwangerschaft kann lebensbedrohlich sein.“

Wegen des mRNA-Impfstoffs müsse man sich keine Sorgen ma-

chen, betonte Hösemann. Viele Frauen hätten irgendwo aufge-schnappt, die Impfung mache unfruchtbar. Sie hält dagegen, dass nach dieser Logik auch die vielen Millionen Corona-Infizierten unfruchtbar sein müssten, was aber nicht der Fall sei.

Manche Patienten glaubten zudem, Impfungen in der Schwangerschaft seien schädlich für das Ungeborene. Tatsächlich sollen Leben-

dimpfstoffe wie gegen Masern, Mumps und Röteln in der Schwangerschaft nicht verabreicht werden. Bei Totimpfstoffen jedoch, die abgetötete Erreger oder deren Bestandteile enthalten, gebe es keine Bedenken, die Impfreaktionen seien gering. „Impfen in der Schwangerschaft ist nichts grundsätzlich Gefährliches“, so die Ärztin.

Grund für das erhöhte Risiko von Schwangeren bei Krankheiten wie

Grippe, Keuchhusten und Covid-19 sei das Immunsystem. Es sei gedrosselt, da es sich sonst gegen das Ungeborene richten würde. Die Sauerstoffaufnahme der Mutter sei zudem lebensnotwendig für das Kind. Ist die Atmung der Schwangeren etwa durch eine Lungenerkrankung beeinträchtigt, schädige dies auch das Kind.

Bei Impfungen gehe es um den Schutz von Mutter und Kind: Über

den Mutterkuchen würden Antikörper weitergegeben, so dass das Baby im ersten halben Jahr nach der Entbindung über den sogenannten Nestschutz verfügt. Gegen Grippe und Covid-19 geimpft wird in der Regel ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel – als Vorsichtsmaßnahme. In Risikoschwangerschaften, etwa bei Diabetes hat oder Übergewicht, sei der Piks auch im ersten Trimenon möglich. (dpa)