

# Macht und Ohnmacht

---

## in sozialen Beziehungen

**Angelika Colditz**

**08.06.2019**

Ich heiÙe Sie ganz herzlich willkommen und freue mich, dass Sie so zahlreich erschienen sind und jetzt so voller Aufmerksamkeit und Spannung vor mir sitzen.

Das Thema heiÙt "Macht und Ohnmacht", ein Phänomen, über das schon sehr viel gesprochen worden ist, das uns täglich begegnet, im GroÙen wie im Kleinen, bewusst und auch unbewusst.

Ich möchte Sie heute dazu einladen, Macht und Ohnmacht als ein Element zu betrachten, das nicht getrennt voneinander existiert, sondern das miteinander verwoben ist. Bei genauerer Beobachtung werden wir feststellen, dass sich sämtliches natürliche Leben aus dieser Polarität speist und regeneriert - und daher vor allem auch unsere sozialen Beziehungen wesentlich beeinflusst.

Ich möchte in meiner Darstellung in drei Schritten vorgehen. Zuerst möchte ich eine kleine Einleitung geben über den Begründer der Individualpsychologie, Alfred Adler, der sich dem Thema Macht und Ohnmacht in seinen ausführlichen wissenschaftlichen Studien gewidmet hat.

In TITEL 2 möchte ich anhand einfacher Bilder versuchen, das Phänomen greifbar zu machen und die verehrten Zuhörer dazu einladen, vor allem die Stimmung der Bilder einmal wirken zu lassen und sich dabei vorzustellen, wie sich die einzelnen Elemente auch in unserem sozialen Miteinander abbilden könnten.

In TITEL 3 werde ich ganz konkret darauf zu sprechen kommen, welche Auswirkungen Macht und Ohnmacht bereits auf unsere früheste psychische Entwicklung hatte und welche Folgen sich daraus für unsere späteren Beziehungsgestaltungen ergeben.

Alfred Adler, geb. in Rudolfsheim bei Wien, ein österreichischer Arzt und Psychoanalytiker hat neben der frühen Psychoanalyse durch Sigmund Freud um etwa 1911 mit der Individualpsychologie eine eigene tiefenpsychologische Schule gegründet. Sie unterscheidet sich von der Freud'schen Psychoanalyse, indem Freud seinen Studien hauptsächlich die Frage nach einem Grund, also dem „Warum“ für ein Verhalten in den Vordergrund stellte. Adler beschäftigte sich darüber hinaus auch mit dem Zweck eines Verhaltens. Er fragt nach dem "Wozu", nach einem Ziel.

In seinen Forschungen hat er herausgefunden, dass sich sämtliches organische Leben permanent in einem Streben **von Minus nach Plus** befindet.

Das folgt nicht nur einem direkten, sondern auch einem höheren Ziel: dem Reifen und Gedeihen.

Alle Pflanzen, Tiere und Menschen bewegen sich unaufhörlich in einem Wechselspiel von schwach nach stärker, von klein nach groß, in dem Drang, einen gerade bestehenden Zustand zu überwinden. Das Streben von Minus nach Plus tritt immer dann in Erscheinung, wenn das eigene Interesse gegen den Widerstand von etwas anderem durchgesetzt werden muss, zum Beispiel, wenn das Pflänzchen die Erdschicht durchbricht. Umgekehrt kann Macht natürlich nur gegenüber etwas anderem gewonnen werden, wenn es überhaupt einen Gegenspieler oder einen Mitspieler gibt. Läge der Samen einfach auf der Erde, gäbe es zwar keinen Widerstand, der überwunden werden muss - aber es gäbe dann auch keinen Halt für die kleine Wurzel, die das Pflänzchen aber braucht, um wachsen zu können. Bereits hier im ganz Kleinen wird schon deutlich, dass Macht und Ohnmacht immer mehrdimensional zu betrachten sind.

Um im natürlichen Gleichgewicht zu bleiben, müssen sich deshalb alle lebenden Organismen immer wieder neu an ihre wechselseitigen Gegebenheiten anpassen.

Ohne die Ohnmacht eines Unterlegenen kann gar keine Macht entstehen.

Genauso kann Ohnmacht auch nur im Vergleich mit etwas als zunächst Stärkerem empfunden werden.

Beides ist voneinander abhängig und beeinflusst sich unablässig. Mehr noch: Alles Lebendige sichert sich auf diese Weise gegenseitig die Lebensgrundlage – und kann sie sich umgekehrt auch nehmen. Wie überall kann es ein gerade richtig, ein zu wenig oder ein zu viel geben.

Großes erreicht seine Größe vor allem dadurch, dass es ein Umfeld gibt, aus dem es Nährstoffe zieht.

Schwaches findet durch das Starke Schutz, gleichwohl es durch Stärkeres im eigenen Wachstum behindert wird. Verändert sich das Gleichgewicht noch weiter zu Ungunsten des Schwächeren, kann es dazu führen, dass das Schwache neben dem Starken kümmernd oder es

eine besonders starke Eigenaktivität entwickeln muss, um das Ungleichgewicht zu überwinden. Darauf komme ich später noch einmal zurück.

Alle Ziele, die angestrebt werden, erzeugen **immer** auch Gegenströmungen. Psychoanalytisch gesprochen bedeutet das zum Beispiel: Ein Bedürfnis nach Sicherheit verweist auf einen Stärkeren, der sie vermitteln kann, hat aber zur Folge, dass neben ihm die eigene Schwäche schmerzt, so dass nun wieder gegen das Starke angekämpft wird. Das Bedürfnis nach Größe geht umgekehrt mit größerer Unsicherheit und größeren Gefahren einher und die Verbindung zum Kleinen, die einerseits überwunden werden will, bleibt andererseits das nährenden Elixier, ohne das jede Größe doch bedeutungslos wäre.

Diese Wechselspannung ist der **Katalysator** für die **immerwährende Vorwärtsbewegung**. Gäbe es eine solche Herausforderung nicht, dann gäbe es auch keinen Ansporn zum Wachsen, zum Reifen und Gedeihen.

Im Streben nach **Harmonie**, wie wir Menschen es oft herzustellen versuchen, wird die Gegensatzspannung für eine kurze Zeitdauer in der Schwebelage gehalten. Bald aber kommt etwas dazwischen, wie wir wissen - und die Gewichtung neigt sich wieder in die eine oder andere Richtung.

"Groß sein! Mächtig sein! Das ist und war immer die Sehnsucht aller Kleinen und sich klein Fühlenden. Jedes Kind sehnt sich nach höheren Zielen, jeder Schwache träumt von Überlegenheit (...) Was immer Menschen erstreben, stammt aus ihren drängenden Versuchen, einen Eindruck des Mangels, der Unsicherheit, der Schwäche zu überwinden."

Übersetzt auf unser menschliches Erleben heißt das ganz konkret: Wir alle sind von Geburt an mit einem grundlegenden Mangel erleben konfrontiert.

Bereits von unserer frühesten Stunde an müssen wir die eigene Hilflosigkeit empfinden, die Ohnmacht im Vergleich zu einem mächtigen Gegenüber, auf dessen Fürsorge wir lange angewiesen sind.

Schon im Säugling fordert ein solches „Minus“- Erleben ein natürliches Streben nach „Plus“, ein "sich besser-fühlen wollen" heraus.

Das ist zu Beginn noch völlig ungeschliffen, dennoch ist es bereits sozial gerichtet: Das Baby wendet sich an die Mutter - oder eine vergleichbare andere Person. Durch sie kann das Baby Empfindungsspannungen loswerden, die es ohne Hilfe überhaupt noch nicht regulieren kann.

Hier stellt die Beziehungsfähigkeit der Mutter nun die allererste Weiche zur Entwicklung eines stabilen – oder auch labilen Selbstwertgefühls.

Je nachdem, auf welche Weise die Mutter mit ihrem Baby interagieren kann, reifen in ihm die ersten schöpferischen Fähigkeiten heran.

Das Baby lächelt etwa und die Mutter lächelt zurück. Das Baby weint und die Mutter nimmt es hoch, schmiegt es an sich - und wiegt es. Das Baby hat vielleicht Schmerzen, oder es fühlt sich allein - und die Mutter kommt und tröstet es.

Aber auch Empfindungen von Wut und Hass entspringen aus der Hilflosigkeit heraus und richten sich gegen die Person, die die Macht hat, zu geben oder zu nehmen: Die Mutter.

Doch eine ausreichend gute Mutter geht nicht kaputt, sondern sie hält ihr Kind, bis es fühlt, dass alles wieder leichter wird.

Dadurch erlebt das Kind Ermutigung, es erlebt, dass es seiner Ohnmacht nicht hilflos ausgeliefert ist. Unbewusst verknüpft sich sein Streben von Minus nach Plus mit einem Streben nach Gemeinschaftsgefühl, wodurch es spürt, dass es mit seinen Gefühlen ins Reine gelangen kann. Das Baby erlebt sich weniger ohnmächtig in einer zugewandten, belastbaren zwischenmenschlichen Bezogenheit.

Dieses Grundgefühl überträgt es unbewusst auf seine gesamten sozialen Interaktionen, es reift auf diese Weise weiter aus und bildet später das Fundament seiner Beziehungsfähigkeit.

Ist es der Mutter nicht möglich, sich ihrem Kind in ausreichender Weise zuzuwenden, dann ist es auch dem Kind nicht möglich, entsprechende Erfahrungen zu machen und seine schöpferischen Fähigkeiten in diese Richtung auszubilden.

Statt dessen können sich durch zu stark erlebte Ohnmachtsgefühle Zweifel am eigenen Wert im Kind verankern, die sich bis hin zum Minderwertigkeitskomplex verstärken können. Solche Zweifel am eigenen Wert hemmen das Gemeinschaftsgefühl erheblich.

Und wenn nun das Streben nach Gemeinschaftsgefühl versperrt ist, verändert sich die gesamte Richtung des Lebens.

Dieses Kind muss auch Mittel finden, aus dem Minus ins Plus zu gelangen, wenngleich dies nun eher als Nothilfeplan zu betrachten ist. Je stärker sein Mangel erleben im Vergleich zu seiner Familie und daraus folgend auch zu anderen Menschen ausgeprägt ist, umso stärker wird es den Drang verspüren, es zu bezwingen. Natürlich ist auch **sein** Streben sozial gerichtet und bleibt aufeinander bezogen. Doch anstelle einer echten Autonomie, wie sie im Gemeinschaftsgefühl gefördert wird, muss dieses Kind danach streben, die als enttäuschend erlebte Gemeinschaft zu überwinden.

Dafür bleiben ihm exakt zwei Richtungen, in die es sich wenden kann:

Eine Möglichkeit liegt im Rückzug und im Ausweichen, entweder ganz allgemein vor den Lebensanforderungen oder in bestimmten Situationen, in denen es sich zu mutlos fühlt. Auch der spätere Erwachsene bleibt wie früher als kleines Kind auf die Fürsorge seiner Mitmenschen angewiesen. Immer wieder neu muss er auf Zuwendung drängen, wie er es einst aus einer Notwendigkeit heraus tun musste. Findet er keine neuen Wege, kann das auf Dauer zu erheblicher Einengung der Lebensqualität führen.

Die andere Möglichkeit besteht darin, ein unerträgliches Missempfinden durch Macht- und Geltungsansprüche zu kaschieren und sich über andere zu erheben.

In der Psychoanalyse heißt das Überkompensation. Je stärker das Mangelereben ausgeprägt ist, umso stärker wird der Drang, Situationen zu überwinden, in denen der Schmerz empfunden wird. Doch gleichgültig, wie hoch sich jemand auch immer über andere erheben mag: er trägt den Zweifel an seinem Wert in sich.

Letztlich stellt auch dieser Umweg sicher, aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu bleiben, da Beziehungen auf Augenhöhe nicht befriedigend gelebt werden können.

Welchen dieser beiden Varianten sich das einstige Kind letztlich zugewandt hatte, das hing einmal davon ab, womit **dieses** Kind in seinem **damaligen** Umfeld den **besten** Erfolg erzielte.

Doch auch hier kann man ohne Weiteres von großen schöpferischen Fähigkeiten sprechen, die weiterentwickelt worden sind. Nur die Methodenwahl ist als eine Einschränkung zu bezeichnen.

All die Konsequenzen, die sich daraus ergeben, sind dann zum Beispiel die Gründe, derentwegen Menschen zu mir in die Praxis kommen. Hier zeigt es sich immer wieder neu, dass erwachsene Menschen nur dann dysfunktionale Mittel verwenden, wenn sie keine funktionalen zur Verfügung haben.

Da sich frühe Entbehrungen aber nicht allein durch mentale Prozesse und Willensanstrengung überwinden lassen, sondern erst im Kontakt mit einem verstehenden und fühlenden Gegenüber nachhaltig veränderbar sind, zielt die tiefenpsychologische Behandlung vor allem darauf ab, den ursprünglichen belastenden Macht- und Ohnmachtserfahrungen eine neue Bindungsqualität gegenüberzustellen.

In einer ausreichend langen und intensiven Bezogenheit, die sich als verlässlich und hilfreich erweist, kann ein neues stärkendes Selbsterleben sinnhaft verankert werden und von da aus zu Entfaltung und Reife gelangen. Was dem einstigen Kind verwehrt geblieben ist, kann der heutige Erwachsene auch nachträglich noch in neue Richtungen lenken.

Ist der Wandlungsprozess erst einmal angeregt, setzt er sich auch weiter fort, nachdem unser Arbeitsbündnis längst in den Hintergrund getreten ist. Der Patient hat ausreichend Gutes integriert, um auf neue Weise zu interagieren und das Gewordene weiter zu bekräftigen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Vortrag zum „Tag der offenen Tür“ am 08.06. 2019

## **Praxis für Tiefenpsychologie**

**Inhaberin:** Angelika Colditz – Individualpsychologische Beraterin & Supervisorin cand. (AAIN / DGIP)

Lohengrinstraße 3 ♦ 95445 Bayreuth ♦ **Tel.: 0921 – 95157374 ♦ Mobil: 0176 - 83331126**