

Dieter Adler

# Was wir wirklich brauchen

Erfahrungen eines Psychoanalytikers



 **Schattauer**

# WISSEN & LEBEN

herausgegeben von Wulf Bertram

**Wulf Bertram**, Dipl.-Psych. Dr. med, geb. in Soest/Westfalen, Studium der Psychologie, Medizin und Soziologie in Hamburg. Zunächst Klinischer Psychologe im Universitätskrankenhaus Hamburg Eppendorf, nach Staatsexamen und Promotion in Medizin Assistenzarzt in einem Sozialpsychiatrischen Dienst in der Provinz Arezzo/Toskana, danach psychiatrische Ausbildung in Kaufbeuren/Allgäu. 1986 wechselte er als Lektor für medizinische Lehrbücher ins Verlagswesen und wurde 1988 wissenschaftlicher Leiter des Schattauer Verlags, 1992 dessen verlegerischer Geschäftsführer. Aus seiner Überzeugung heraus, dass Lernen Spaß machen muss und solides Wissen auch unterhaltsam vermittelt werden kann, konzipierte er 2009 die Taschenbuchreihe »Wissen & Leben«, in der mittlerweile mehr als 50 Bände erschienen sind. Bertram hat eine Ausbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie in Psychodynamischer Psychotherapie und arbeitet als Psychotherapeut in eigener Praxis. Für seine »wissenschaftlich fundierte Verlagstätigkeit«, mit der er im Sinne des Stiftungsgedankens einen Beitrag zu einer humaneren Medizin geleistet hat, in der der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit im Mittelpunkt steht, wurde Bertram 2018 der renommierte Schweizer Wissenschaftspreis der Margrit-Egnér-Stiftung verliehen.

Dieter Adler

# **Was wir wirklich brauchen – Erfahrungen eines Psychoanalytikers**

**Dieter Adler**  
Heckenweg 22  
53229 Bonn

**Besonderer Hinweis:**

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung. In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe

Schattauer

[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

© 2023 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © iStock/PeopleImages

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat: Gabriele Wever, Karla Seedorf

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40159-2

E-Book ISBN 978-3-608-12140-7

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20614-2

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über

<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Eike, Leah Emily und Fiete



# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	9
	Vorbemerkungen .....	9
	Danksagung .....	12
	Was ist wichtig? .....	13
	Was braucht man, um zufrieden zu sein? .....	16
<b>2</b>	<b>In Gemeinschaft und miteinander</b> .....	17
	Gemeinschaft und Geborgenheit .....	17
	Weggefährten .....	20
	Geborgenheit .....	21
	Spiegelung und Unterstützung .....	22
	Umgang mit anderen .....	24
<b>3</b>	<b>Gefühle</b> .....	29
	Zuneigung .....	29
	Einsamkeit und Hingabe .....	32
	Nähe .....	33
	Gedanken gegen Gefühle .....	41
	Sinnlichkeit .....	49
	Genuss .....	57
	Neugier .....	62
<b>4</b>	<b>Aktiv tätig sein</b> .....	63
	Aufschieben .....	63
	Berufswahl .....	68
	Erfolg .....	78
	Selbstwirksamkeit .....	83
	Herzblut und Leidenschaft .....	85

Chaos .....	88
Zeit und Geld .....	90
<b>5 Verantwortung und Selbstfürsorge .....</b>	<b>93</b>
Authentisch sein .....	93
Mut .....	98
Fürsorge und Selbstfürsorge .....	99
Arbeiten so entspannt wie Ameisen .....	102
Sicherheit in sich selbst .....	105
6000 Euro sind genug .....	108
Win-win-Situationen .....	109
<b>6 Selbstsabotage .....</b>	<b>113</b>
Besitz .....	113
Eine Rolle spielen .....	115
Überlegenheit .....	120
Respektlosigkeit .....	121
Unachtsamkeit .....	124
<b>7 Menschlich werden .....</b>	<b>127</b>
Respekt vor dem Schwachen .....	127
Zeit und Geduld .....	128
Langsamkeit .....	130
Wichtiges zuerst .....	132
Bescheidenheit und Demut .....	134
Der Sinn des Lebens .....	137
Was ist Glück? .....	140
<b>Literatur .....</b>	<b>143</b>

# 1 Einleitung

## Vorbemerkungen

»Was wir wirklich brauchen« hört sich zunächst etwas »biblisch« oder prophetisch an. Hier muss ich den Leser enttäuschen. Es ist lediglich eine Sammlung von Einsichten nach dreißig Jahren hinter der Couch. Wenn Menschen zu mir in Beratung oder in Behandlung gekommen sind, waren es stets die scheinbar einfachen Dinge, unter denen sie gelitten haben: kein Mut mehr, kein Inhalt im Leben, Einsamkeit, Sinnleere und so weiter. Nie hatte ich jemanden, der nur unter seiner Arbeitslosigkeit oder dem Verlust des Partners gelitten hat. Zunächst war dies sicherlich der »Einstieg«, um sich Hilfe zu suchen. Doch schon nach kurzer Zeit stellte sich heraus, dass ganz andere innere Nöte am Werk waren, die dem Menschen, der zu mir gekommen war, das Leben schwer gemacht haben.

Oft sind die existenziellen Fragen abgekoppelt von der realen Existenz äußerer Dinge. Äußere Dinge verkörpern meist eine Scheinsicherheit, an die sich der unsichere oder gehemmte Mensch klammert, um nicht den Halt zu verlieren. In der Regel sind sie aber so wenig nützlich wie ein Tennisschläger in einem Rettungsboot.

Am Ende der Therapie waren es die »scheinbar einfachen« Dinge, die scheinbar leicht erreichbaren Ziele oder Umstände,

die zählten – wie Freundschaft, Geborgenheit, innere Sicherheit, ein Ziel im Leben gefunden zu haben, die Neugier wieder entdeckt zu haben, alles viel gelassener zu nehmen. Aber vor allem: wieder aus dem Inneren heraus leben zu können, statt Sklave irgendwelcher äußeren und inneren Zwänge zu sein. Und authentischer leben zu können. Nicht mehr das zu machen, zu dem man nicht bereit ist, sondern die Dinge umzusetzen, die wirklich Befriedigung bringen. Für diese Erkenntnisse bin ich meinen Patienten sehr dankbar. Dieses Buch habe ich in ihrem Namen geschrieben – ohne diese wertvollen Erfahrungen wäre es nicht möglich gewesen.

Menschlichkeit zu erlernen, ist auch in der Psychotherapie nicht einfach. Zunächst muss man selbst menschlicher werden. Nach vielen Ausbildungen hat mir meine Supervision bei Irvin Yalom, einem sehr menschlichen, aber auch strengen amerikanischen Psychoanalytiker, geholfen und meinen Weg geprägt. Auch meine Beziehungen zu meinen Kollegen und Freunden Margarethe Mitscherlich und Sudhir Kakar waren prägend. So wie meine geistigen Mentoren Igor Caruso und Arno Gruen, deren geistige Haltung ich entscheidend übernommen habe.

Ihnen allen bin ich dankbar.

Wenn ich im generativen Maskulinum schreibe, meine ich alle Geschlechter. Alle bisher bekannten. Und alle, die noch entdeckt werden. Ich spreche immer von Menschen.

Ich bin nach langer Diskussion mit mir selbst und mit anderen dazu gekommen, auf explizite Ratschläge zu verzichten. Ich denke, dass das ganze Buch zur Selbstreflexion anregen kann. Wenn man das will. Wenn es dann am Ende doch nur zum Kaminanfachen taugt, dann ist das so, auch wenn mir konstruktive Kritik durchaus lieber wäre.

Und ich finde, dass die für unsere eigene Entwicklung wichtige Fähigkeit der Reflexion aufgrund zunehmender Bequemlichkeit immer mehr abnimmt, viel zu sehr abnimmt. Die Men-

schen holen sich »ihre Meinung« aus dem Internet. Oder aus Selbsthilfebüchern, die einem sagen, was man tun, ändern oder lassen soll. Vielleicht schreibe ich mal eins: »Wie Sie ganz sicher von Selbsthilfebüchern unabhängig werden.«

Meine besten Erfahrungen habe ich in Therapien nicht damit gemacht, dass ich jemanden von etwas überzeugt habe oder ihn zu etwas gedrängt habe. Sondern wo ich einen Denkprozess anregen konnte, der zunächst zu einer Erkenntnis, dann zu einer inneren Auseinandersetzung, dann zu einer geänderten Haltung und schließlich zu einer Änderung im Verhalten des Patienten geführt hat. So wurde es Teil seiner eigenen Person statt eine Gefolgschaft meiner (vermeintlichen) Überzeugungen. In Therapien sind die richtigen Fragen wichtig, aber sie müssen erstens zum Patienten passen und zweitens zum momentanen Kontext. Einen Patienten, der mit seiner Partnerschaft unzufrieden ist, sollte man nicht fragen, ob er denn im Beruf keine Erfolge habe. Diesen Patienten könnte ich, sofern es passt, fragen: »Wie kommt es, dass jede Ihrer Partnerschaften scheitert, wenn sich eine Frau zu Ihnen bekennt?« Der Patient kann darüber nachdenken. Kann sich fragen, ob das stimmt. Und wenn, kommt automatisch die Frage nach dem Warum auf. Und damit auch Fragen nach der eigenen Einstellung. Habe ich nur Angst vor Nähe und Bindung oder will ich gar keine feste Bindung, sondern Abwechslung? Oder beides?

Das sind dann aber nicht meine Intentionen, sondern seine eigenen. Seine persönlichen Einstellungen, Wünsche und Konflikte, die daraus resultieren. Irgendwann ist er in einem dekonstruktivistischen Prozess, an dessen Ende, wie in jedem dekonstruktivistischen Prozess, die (unteilbare) Realität steht. Ich sage bewusst nicht Wahrheit, weil Realität und Wahrheit oft auseinanderfallen (es ist zum Beispiel richtig = wahr, dass der Mensch von Natur aus polygam ist, viele Partner dem aber nicht nachgehen oder es beim anderen zulassen wollen = Realität).

Kurz gefasst: Der Patient muss sich mit seinen Realitäten auseinandersetzen.

Ein Patient suchte eine Partnerin, die gebildet, reich, intelligent, sportlich sowie erfolgreich ist, einen gewissen sozialen Status besitzt und unter 26 Jahre alt ist. Er musste herausfinden, dass das so gut wie unmöglich ist. Und wenn, dann wird es nur sehr wenige »Exemplare« geben.

Ihn bat ich, als er das erkannt hatte, sich in die Rolle einer solchen potenziellen Frau zu versetzen und sich zu fragen, welche Ansprüche diese Frau wohl an einen Partner haben könnte.

Das war eine neue Realität für ihn, die er ausgeblendet hatte. Wer so erfolgreich und attraktiv ist, hat logischerweise auch Ansprüche. Ich füge dann gern eine Frage hinzu: »Sagen Sie mal, wo wir gerade dabei sind: Was haben Sie eigentlich so einer Frau zu bieten?«

Na ja, so arbeite ich eben.

Das Buch ist und soll eine Einladung zum Nachdenken sein. Und hin und wieder auch zum Schmunzeln.

La Gomera, August 2022

## Danksagung

Ich möchte mich bei allen bedanken, die mir bei diesem Buch geholfen haben.

Mein Dank geht an Marion Langer für das geduldige Lesen, die konstruktive Kritik und die wertvollen Impulse. Karla Seedorf danke ich für das Endlektorat, in dem ich sie als sehr kooperativ erlebt habe. Danke auch an Dr. Nadja Urbani vom Klett-Cotta Verlag für ihre Offenheit und Geduld.

Ganz besonders danke ich Gabriele Wever für ihren scharfen Verstand und ihre Klarheit, mit der sie mich beim Schreiben des Buches unterstützt hat durch geduldiges Mitgestalten, Korrigieren und konsequentes Lektorieren. Ohne sie wäre das Projekt vermutlich gar nicht so weit gekommen.

## Was ist wichtig?

In vielen Jahren der Psychotherapie habe ich mir oft die Frage gestellt, was wirklich im Leben zählt.

Die Frage, die wir uns stellen müssen, ist: Was ist für unser Leben wirklich wichtig? Was macht uns zufrieden, was brauchen wir unbedingt? Bei genauerer Betrachtung dieser Frage kommen wir vermutlich zu der Einsicht, dass wir nicht viel brauchen, um glücklich zu sein. Und wir werden sehen, es sind vielleicht nicht die Dinge, die wir erwarten würden, wie Geld, Erfolg im Leben oder materielle Sicherheit. Nein, es sind die einfachen Dinge, die uns zufrieden machen. Die wir auch brauchen. Und es sind menschliche, allzu menschliche Dinge. Die Betrachtungen, die ich mit den Lesern teilen möchte, entstammen vielen psychotherapeutischen Gesprächen mit unglücklichen oder zumindest unzufriedenen Menschen. Auch wenn die Blockaden, ein zufriedenes Leben führen zu können oder sich Glück zu gönnen, oft in der eigenen Selbstbehinderung der Patienten zu finden sind, war dies meist nicht die einzige Ursache ihres Leidens. Konnten die Blockaden aufgelöst werden, war der Großteil meiner Patienten immer noch unglücklich. Es reichte offenbar nicht aus, die Mauern ihrer Gefängnisse zu sprengen. Im Gegenteil: viele wollten gar nicht aus ihrem Gefängnis herauskommen. Nun mag man vielleicht vorschnell glauben, es sei