

„Die Wirtschaftskrise betrifft den ganzen Menschen“

INTERVIEW: Angelika Klammer über die Krise und deren Auswirkungen auf Menschen und Gesellschaft

Die Wirtschaftskrise macht Unternehmern und Arbeitnehmern nicht nur in finanzieller Hinsicht zu schaffen. Auch der Mensch an sich ist davon betroffen. Wie, das erklärt die Psychologin und Psychotherapeutin Angelika Klammer im „WIKU“-Interview.

„WIKU“: Alle reden von Krise – was können Sie als Psychologin dazu sagen?

Angelika Klammer: Wir müssen begreifen, dass die derzeitige Krise mehr ist als eine Wirtschafts- und Finanzkrise, sie betrifft den ganzen Menschen.

„Diese Krise ist bezeichnend für eine Gesellschaft, die ihr Streben nach Glück einigen zentralen wirtschaftlichen Ideen anvertraut hat: Wachstum, Wettbewerb, Effizienz, Rendite, Konkurrenz, Leistung.“

Angelika Klammer

„WIKU“: Inwiefern?

Klammer: Diese Krise ist bezeichnend für eine Gesellschaft, die ihr Streben nach Glück einigen zentralen wirtschaftlichen Ideen anvertraut hat: Wachstum, Wettbewerb, Effizienz, Rendite, Konkurrenz, Leistung. Diese Konzepte haben sich tief in unserem Geist verankert und sind in allen Bereichen vorherrschend. Dies schafft auf allen Ebenen unserer Gesellschaft Druck, Trennung und Spannung. Dazu kommt der Umstand, dass mit Technologien wie PC, Handy, Notebook, Internet unsere Zeit immer knapper wird.



Angelika Klammer ist Psychologin und Psychotherapeutin in Bozen.

Angelika Klammer

„WIKU“: Ist nicht das Gegenteil der Fall? Diese Instrumente helfen ja auch Zeit sparen.

Klammer: Nur zum Schein, denn durch das ständige „Verfügbarsein müssen“ bringen sie in alles, was wir tun, ein enormes Tempo. Wir sind ständig Impulsen und Anforderungen ausgesetzt, die unser Nervensystem erst einmal verarbeiten muss. Das führt auf Dauer bei vielen zu einer starken Überreizung. Der Einzelne kann seine Arbeiten nur selten in Ruhe zu Ende bringen, da andere dringende Aufgaben in der Warteschleife kreisen. Zugleich drohen riesige Informationsfluten über ihn hinweg zu spülen, während die eigentlichen Aufgaben an Wochenenden, Ferien und in den Nächten aufgearbeitet werden müssen. Das bedeutet, dass immer und überall gearbeitet wird: zu Hause, im Auto, im Zug, im Café ...

„WIKU“: Kommt der Einzelne da überhaupt noch mit?

Klammer: Eben nicht, die postmoderne Angst ist ja genau die Sorge, nicht mehr mitzukom-

men, nicht mehr auf dem Laufenden zu sein, das Aufgabenspektrum nicht mehr zu bewältigen und dadurch abgehängt zu werden.

„Durch das ständige ‚Multitasking‘ bekommt niemand mehr die Aufmerksamkeit, die er oder sie braucht – weder in der Familie noch in der Gesellschaft.“

Angelika Klammer

„WIKU“: Welche Auswirkung hat das aus psychologischer Sicht auf den Menschen und die Gesellschaft?

Klammer: Wir könnten salopp sagen, das sogenannte Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ADHS, das heute an so vielen Kindern diagnostiziert wird, betrifft eigentlich die gesamte Gesellschaft. Durch das ständige „Mul-

titasking“ bekommt niemand mehr die Aufmerksamkeit, die er oder sie braucht – weder in der Familie noch in der Gesellschaft. Viele Menschen fühlen sich zunehmend einsam und unsichtbar in dieser von Prominenten geradezu besessenen Unterhaltungskultur. Man denke nur an den Erfolg vieler Seifenopern und Reality-Shows, wo emotional nur noch das Leben anderer Menschen nachvollzogen wird; oder wenn intime Beziehungen online in Chat-Foren stattfinden.

„WIKU“: Sehen sie auch einen Zusammenhang zum vielzitierten Burn-out?

Klammer: Ja, dieses ständige „Getrieben-sein“, diese Rastlosigkeit trägt zum rasanten Anstieg von „Burn-out“, Panikattacken, psychosomatischen Symptomen und Depression bei, wobei die Depression als die Pathologie unserer Zeit gilt. Die Weltgesundheitsorganisation prognostiziert, dass die Depression bis zum Jahre 2020 nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Erkran-

THONI
Ihr Spezialist für gute
Sitzmöbel

39026 Pred am Stifser Joch
Tel. 0473/616243 - www.stuhl.it

kung der Welt wird.

„WIKU“: Das hieße, unser Lebensstil macht uns krank.

Klammer: Unser Lebensstil trägt einiges dazu bei dass viele krank werden, bietet andererseits aber auch viele Gelegenheiten, diese „innere Rastlosigkeit“ auszuleben bzw. der „inneren Beziehungslosigkeit“ oder der eigenen gefühlten „Wertlosigkeit“ zu entfliehen. Mir fällt da eine Aussage des buddhistischen Lehrers Sogyal Rinpoche ein, der sagt: „Westliche Faulheit besteht darin, das Leben mit zwanghaften Aktivitäten vollzustopfen, sodass keine Zeit mehr bleibt, sich um die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu kümmern“. Dieses zwanghafte Aktivsein verbirgt nämlich eine tiefere Problematik: Es stellt letztendlich eine Flucht dar vor schmerzhaften Gefühlen, Ängsten, innerer Leere, Verlust und Trauer, und verhindert die Auseinandersetzung mit den existenziellen Themen Altern, Krankheit und Tod.

„WIKU“: Wir flüchten also vor uns selbst bzw. unserem Leben?

Klammer: Ja, es handelt sich

letztlich um eine Leidvermeidungsstrategie, die jedoch bewirkt, dass wir uns von unseren Gefühlen abschneiden, wodurch der Einzelne sehr stark nur nach Außen gerichtet ist, und in sich nicht mehr spürt, was er mit seinem Leben wirklich anfangen will, was wirklich Sinn für ihn macht, und was wirkliche Erfüllung bringt.

„WIKU“: Wie kann man aus diesem Hamsterrad herauskommen – durch Entschleunigung?

Klammer: Entschleunigung steht für mehr Lebensqualität durch einen bewussteren Genuss und eine achtsamere Lebensführung. Bei vielen Betroffenen reicht das nicht, denn es besteht die Gefahr „Fastfood“ mit „Slowfood“ zu ersetzen, aber trotzdem in denselben suchtartigen Verhaltensmustern gefangen zu bleiben.

„WIKU“: Was dann?

Klammer: Dem inneren Stress entkommt niemand nur durch äußerliche Veränderungen, sondern durch eine Wende bzw. Öffnung nach innen, durch eine Beziehungsaufnahme zu sich und

„Viele werden derzeit tatsächlich durch berufliches oder finanzielles Scheitern in eine persönliche existentielle Krise katapultiert, was die Chance in sich birgt, das eigene Leben zu vertiefen.“

Angelika Klammer

den eigenen Gefühlen, durch einen Bewusstwerdungsprozess, der immer auch mit schmerzhaften Gefühlen und Trauer verbunden ist. Auf diesem Weg wird es möglich, den eigenen Selbstwert zu spüren und aufzubauen, und so nicht mehr von dem Bedürfnis getrieben zu werden, von allen angenommen und geliebt werden zu wollen. Erst dann gelingt es, zu sich und den eigenen Werten zu stehen und wirklich Prioritäten zu setzen, indem man zum Beispiel Termine absagt oder sich Handauszeiten nimmt. Dann lernt man „Nein“ zu sagen, und so vom „tun müssen“ ins „tun wollen“ zu kom-

men oder auch einfach nur mal „sein“ zu können.

„WIKU“: Damit deuten Sie an, dass die Krise in diesem Sinne auch eine Chance sein könnte.

Klammer: Viele werden derzeit tatsächlich durch berufliches oder finanzielles Scheitern in eine persönliche existentielle Krise katapultiert, was die Chance in sich birgt, das eigene Leben zu vertiefen, ehrlicher und menschlicher zu werden und bewusster und entschiedener das eigene Leben in die Hand zu nehmen. Genau darum geht es: den existenziellen-seelischen -spirituellen Anteil im Menschen ernst zu nehmen, und damit die Entwicklung und Reifung der Menschen zu fördern. W

ZUR PERSON

Angelika Klammer

Angelika Klammer arbeitet als Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin in Bozen.

www.angelika-klammer.it
info@angelika-klammer.it W

Ihre Ideen sind uns wichtig!

Die „Dolomiten“ suchen einen Leserbeirat!

In Ihnen schlummern Wünsche, Vorschläge oder Anregungen, die Sie uns gerne mitteilen möchten? Wir laden zwanzig Leserinnen und Leser am 16. Mai ab 14 Uhr in die Redaktion ein, um die „Dolomiten“ noch abwechslungsreicher und interessanter zu gestalten.

Bewerben Sie sich innerhalb 2. Mai für den „Dolomiten“-Leserbeirat unter: Tel. 0471/ 92 73 86 oder dolomiten@athesia.it
Jeder kann sich melden!

Nähere Informationen finden Sie unter www.dolomiten.it/leserbeirat



Die „Dolomiten“ bringen mehr

