

## Leitkrankheiten verschiedener Zeitalter (nach Byung-Chul Han)

**Gedanken zu Depression, Burnout, ADS, Demenz, Alzheimer, Borderline, Bulimie, Multiple Sklerose**

Zusammenfassung und Kommentar:  
**I.Grämiger 2011**

Dr. Byung-Chul Han, Professor für Philosophie und Medientheorie an der Hochschule für Gestaltung in Karlsruhe, postuliert, dass *jedes Zeitalter seine typischen Leitkrankheiten* habe und unterscheidet 3 Stufen von Zeitaltern, welche jeweils eine andere Form des typischen „Feindes“/Krankheitserregers aufweisen und diesen auch anders „bekämpfen“:

1. das *bakterielle* Zeitalter (Zeit vor den Antibiotika, „Feind“ als Wolf, Ratte oder Käfer von aussen)
2. das *virale/immunologische* Zeitalter (grippale Infektionen, vergangenes Jahrhundert, Unsichtbarkeit des sehr körpernahen „Feindes“)
3. das *neuronale* Zeitalter (Gegenwart, Globalisierung, „Feind“ im Innern des Systems als Ueberflutung. Das Zuviel erzeugt einen neuronalen „Infarkt“, Brechreiz)

### Beschreibung der 3 Zeitalter

1. So gab es ein *bakterielles Zeitalter*, bei dem der Feind von aussen kam, (gleichsam als Wolf, Ratte oder Käfer), welches mit der Erfindung der Antibiotika zu Ende ging.

2. Das vergangene Jahrhundert war das *virale/immunologische Zeitalter*, welches durch immunologische Techniken der Feind-Abwehr gekennzeichnet war und in dem eine klare Trennung von Innen und Aussen, von Freund und Feind, von Eigenem und Fremdem vorgenommen wurde.

Diese Epoche entsprach der äusseren Politik des Kalten Krieges sowie dem Vokabular des Kalten Krieges (mit Worten wie „Angriff“ und „Abwehr“ des immunologischen Geschehens) und war gekennzeichnet von einer Vorurteilshaltung und einer gewissen „Blindheit“ gegenüber allem Fremden:

Abzuwehren war v.a. das Fremde, die Fremdheit als solche, ganz unabhängig davon, ob der Fremde irgendeine feindliche Absicht äusserte oder nicht. D.h. die Andersartigkeit, die Fremdheit an und für sich war zu eliminieren.

Das Immunsystem und die Prophylaxe handelten gemäss der Grundkategorie von Andersheit und Fremdheit und deren Abwehr.

3. In der heutigen Zeit des Globalisierungsprozess werden nun aber die Grenzen und Uebergänge, die Schwellen, Gräben und Mauern zwischen den Ländern und dem Fremden niedergerissen. Es entsteht eine neue Topographie, ein universaler Tausch- und Austauschprozess. Das Fremde wird als exotisches Objekt konsumiert und im Tourismus bereist, und es fehlt zusehends der „Stachel“ der Fremdheit und dessen Ablehnung.

Heute, im beginnenden 21. Jahrhundert, befinden wir uns deshalb nicht mehr im bakteriellen oder viralen Zeitalter der vorhergehenden Jahrzehnte, sondern wir begeben uns ins *neuronale Zeitalter*, ins Zeitalter der neuronalen Erkrankungen, der „*neuronalen Gewalt*“ und der neuronalen Uebersättigung.

### Das neuronale Zeitalter unserer Gegenwart

„Wir leiden nicht mehr an Viren, Fremden oder exotischen Ideologien, sondern an einer Ueberfülle von dem, woran uns früher mangelte: Information, Effizienz, Ablenkung. Die Leitkrankheiten dieses Jahrhunderts werden von unseren Wünschen bestimmt, weit mehr als von unseren Aengsten“ (Christoph Pfluger, 2011, S.28).

Neuronale Erkrankungen sind laut Han zum Beispiel das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS), das Hyperaktivitätssyndrom, Boderline-Persönlichkeitsstörung (BPS), Burnout (BS), Depression und Erschöpfung.

Diese Krankheiten sind keine Infektionen mehr sondern eigentliche „*neuronale Infarkte*“, welche nicht durch die Andersheit oder durch die Negativität des Fremden ausgelöst werden sondern durch ein „*Uebermass an Positivität*“ und allgemeiner Promiskuität, welche wir selber betreiben.

Das Uebermass der Positivität meint das Uebermass an Leistung, an Soll-Anforderungen, an Produktion, an Kommunikation und Information.

Diese allgemeine Ueberreizung und Ueberflutung bezeichnen wir in der Schicksalspsychologie und Tiefenpsychologie als *Inflation* (in der Signatur der Schicksalsanalyse als p +). Die Inflation ist eine der 4 Ichfunktionen, welche der Mensch zur Verfügung hat. Es ist die Funktion der Aufblähung, der Uebertreibung, der grenzenlosen Besessenheit, aber auch die des Einatmens.

Diese Leitkrankheiten unseres Zeitalter sind nun laut Han ein Ausdruck des Ueberflusses, des Zuviels an Reizen, der Ausdruck einer Ueberschwemmung und Ueberforderung und sie gleichen der Explosion und dem Ueberdruck eines neuronalen Infarkts.

**Der Feind, welcher die Krankheit evoziert, ist nicht mehr ein Feind von aussen, sondern der Feind ist im *Innern des eigenen Systems* in Form einer *systemischen Gewalt* durch *Uebermass*.**

Gegen eine solche Gefahr gibt es keine Immunologie, keine immunologische Abwehr-Technik mehr.

Der Körper und die Seele reagieren auf dieses Uebermass an Positivität durch eine ***digestiv-neuronale Abreaktion und Ablehnung***:

. mit Symptomen von Erschöpfung, Ermüdung und Erstickung angesichts des Zuviels - ähnlich wie bei der Auslösung von Uebelkeit, ***Brechreiz*** und Erbrechen, wenn man zuviel gegessen hat.

Die unlustvolle Reaktion zeigt sich hierbei nicht schon am Anfang des Geschehens (wie z.B. bei einer langsam beginnenden, bakteriellen oder viralen Erkältung) - sondern wie beim Essen als Brechreiz oder gar Erbrechen, erst am Schluss, und wenn es schon zu

spät ist.

### Die Genealogie der Feindschaft nach Baudrillard

Der französische Medientheoretiker und Philosoph Baudrillard (1929-2007) hat bereits auf dieses Zeitproblem des Ueberflusses durch verallgemeinerte Kommunikation und Ueber-Information und auf die digestive Reaktion der Ablehnung und Ausstossung als Folge hingewiesen.

Baudrillard hat eine *Genealogie der Feindschaft* aufgestellt:

a) Im ersten Stadium tritt der **Feind als Wolf** auf, als äusserer, angreifender Feind, gegen den man sich mit äusseren Mauern und Befestigungsanlagen schützt und verteidigt.

b) Im nächsten Stadium kommt der Feind schon näher in der Gestalt einer **Ratte**, welche im eigenen Raum im Untergrund operiert und welche man mit den Mitteln der Hygiene bekämpfen muss.

c) Im dritten Stadium tritt der Feind in Form des **Käfers** auf, welcher sich bereits bis an unsere Körper heranwagt.

d) Danach tauchen die **Viren** auf, welche in den eigenen Körper eindringen und im Herzen des eigenen Systems wirksam werden – und zudem noch *unsichtbar* sind.

Die Unsichtbarkeit macht diesen Feind zu einem Phantom, das überall einsickert, sich über den ganzen Planeten verteilt und unkontrollierbar wird.

e) Bei der neuronalen Uebersättigung unserer Zeit hingegen wird keine Feindschaft mehr vorausgesetzt. Die neuronale Gewalt findet in einer permissiven und weitgehend befriedeten, globalen Gesellschaft statt, welche die Andersartigkeit nicht mehr abwehrt und ausgrenzt.

In ihr wird die Polarität von Innen und Aussen, von Feind und Feind, von Eigenem und Fremden zugunsten eines globalen und universalen Austausches überwunden – und die Gefahr ist *noch unsichtbarer* als bei den Viren.

Das Schwierige und Heimtückische an dieser neuronalen Gewalt ist somit, dass sich der Beginn der Krankheit *unserer Wahrnehmung weitgehend entzieht*:

d.h. wir können die Anfangssymptome nicht wie bei einer schleichend beginnenden Erkältung erkennen und unsere Immunkräfte adäquat gegen die Krankheit stärken um sie mithin abzuwehren und eine Aggravierung zu verhindern, sondern die digestive Verdauungsschwierigkeit und Uebelkeit tritt vielmehr erst *nach* dem grossen, überreichlichen und wohlschmeckenden „Fressen“ auf, quasi mit dem letzten Bissen und wenn es schon zu spät ist.

Für die Beschreibung der neuronalen Erkrankungen wie Depression, ADS oder Burnout ist die „virale Abwehrbeschreibung“ eines Feindes, der von aussen das Ich attackiert, nicht mehr adäquat, denn es handelt sich nicht um eine systemfremde Negativität.

Es ist vielmehr eine systemische, dh. im System immanente Gewalt.

Han bezeichnet z.B. das Burnout als ein „Durchbrennen des Ichs bei Ueberhitzung durch Zuviel des Gleichen“ und Chr. Pfluger (2011) zieht daraus das Fazit:

„ **Zuviel des Gewünschten ist des Guten zu viel**“ (Titel, S.28)

„ **Meiden Sie das Gewünschte, es könnte zuviel des Guten sein**“. (S. 30)

\*\*\*

### Das Zeitalter der digitalen Ungeduld (Begriff von Sascha Lobo)

Eine treffende Ergänzung zu Han's Ausführungen bildet der Artikel Simone Meier (2011), welcher darin ebenfalls die Ueberflutung, v.a. auch unsere Ueberfütterungstendenz beschreibt :

„Der Mensch der Gegenwart hat keine Geduld mehr. Er will sofort gefüttert werden – mit Informationen, Unterhaltung, Essen. Die nach 1980 Geborenen kennen nichts anderes als die „digitale Ungeduld“ (Begriff von Sascha Lobo im „Spiegel on line“-Blogg, Anm. der Verfasserin). Und dieses Verhaltensmuster hat längst auf den normalen Alltagsmenschen abgefärbt“ (S.1) „Geduld ist keine Tugend mehr. Wer heute etwas will, will es sofort. Warten grenzt an eine Krankheit.“(S.35)

Früher, vor 1980, hat man noch warten müssen, hat Hunger und Sehnsucht erlebt, tagelang auf einen Liebesbrief gewartet, lange an Kassen Schlange gestanden, stundenlang in Bibliotheken nach einem Buch und nach Wissensinformation gesucht. Was heute nicht sofort geschieht, generiert verlorene Zeit.

Die frühere Zeit benötigte eine grosse Impulskontrolle, da man die Dinge nicht sofort und per Mausclick haben konnte.

Die Zeitspanne zwischen einem Reiz, einem Wunsch und seiner Befriedigung hat sich heute auf einen Tastendruck verkleinert. Der einzig akzeptable Zeitrahmen ist das „sofort“. Eine Ware muss sofort besessen, eine Neugier sofort befriedigt werden. Der Erfahrungshorizont geht infolge des Internets und der Informationansammlung in die Breite und Weite und umfasst die ganze Welt. Alle Archive und Bibliotheken der Welt sind gleichsam geöffnet wie ein monumentaler, abenteuerlicher Selbstbedienungsladen.

Die Gegenwart und die Befriedigung zählen alles, das Morgen wird bedeutungslos und die Erfahrungen und Erinnerungen verblassen und wir fallen einer „digitalen Demenz“ anheim. „Denn welches Gehirn ist schon fähig, ständig auch das Vorangegangene im Griff zu haben, wenn doch das Gegenwärtige immer gleich die ganze Welt bedeutet?“ (S.Meier, S.35)

Schicksalspsychologisch kann man obigen Artikel folgendermassen kommentieren:

Auch hier wird die Ueberfülle, die Ueberflutung, die Ueber-Weite = Inflation ( p +) unserer Zeit , aber auch die Abnahme des Wartenkönnens, der Geduld, geschildert.

Wartenkönnen, die Triebbefriedigung aufschieben zu können entspricht wiederum der Ichfunktion des Neins/der Negation( k-) und bildet in den Entwicklung auch den Beginn des Realitätsprinzips und der Schulreife. Wartenkönnen, Triebaufschieb, konkret die Fähigkeit, Triebbedürfnisse wie Essimpulse, Motorikimpulse, Redeimpulse etc. aufschieben zu können (und zu warten bis zur Pause), war früher das Kriterium für die Schulreife

und repräsentierte entwicklungspsychologisch gesehen das Erwachen des Realitätsprinzips. Vor der Schulreife hingegen lebt das Kind noch gemäss den Regeln des Lustprinzips, welches eine sofortige Triebbefriedigung verlangt. Warten wird als höchst unlustvoll und spannungsvoll erlebt und das Kind neigt zu hysterischen Ausbrüchen bei Nichtbefriedigung.

Wir können gemäss den Schilderungen von S. Meier nun ersehen, dass die „digital Natives“ (nach 1980 Geborenen) im Gegensatz zu den „digital Immigrants“ (vor 1980 Geborenen) seit ihrer Geburt und auch noch nach ihrer Einschulung ein Zeitalter des Lustprinzips erleben, sodass es ihnen schwerer fällt, die Spannung des Wartens auszuhalten und ihre Wünsche aufzuschieben. Durch die grösseren Möglichkeiten, Vieles sofort haben zu können, verlieren sie an Frustrationstoleranz beim Warten, verlieren sie an Geduld und trainieren ihr Realitätsprinzip weniger. Dadurch können seelische Fixierungen und Regressionen entstehen und wird wiederum das Erlernen der einschränkenden Ichfunktion (k-) erschwert.

Haben diese Jugendlichen auf der digitalen Ebene soviel Möglichkeiten, Vieles sofort und rasch zu bekommen, müssten sie unbedingt in anderen Bereichen zum Wartenkönnen(k-) erzogen werden. Nur dann, wenn sie auch diese Ichfunktion erlernt haben, können sie diese sinnvoll einsetzen um sich gegen die Ueberflutung unserer Zeit schützen, ihr nicht hilflos ausgesetzt zu sein und in der Flut unterzugehen.

### Schicksalspsychologischer Kommentar (I. Grämiger)

*Die neuronale Gewalt entspricht der Gewalt durch Inflation (p +) – und erzeugt einen hirnphysiologischen und seelischen Infarkt.*

Das von Han angesprochene Zuviel entspricht psychologisch gesehen der *Inflation* und stellt gemäss der Schicksalsanalyse nach L.Szondi eine besondere Ichfunktion, die der *Ich-Aufblähung* dar.

Es ist wie ein Ballon, welcher zu stark aufgeblasen wurde, welches die Folge von zuviel Luft oder zu starkes *Ein-Atmen* ist, welches sich konkret in der Seele zeigen als: Zuviel-Wollen, zu hohe Ansprüche, zu hohe Ideale, zu hoher Perfektionismus, zuviel Vollkommenheits- und Göttlichkeitsansprüche.

Diese Inflation kann sich auf allen Gebieten des Lebens ereignen: .

. auf der Leistungsebene - welche dann laut Han zu Workaholismus und Burnout führt, meines erachtens aber auch bei einigen Multiple Sklerose-Patienten vorzufinden ist

. auf der Perfektions-Ebene im Alltag - welche dann zu einer dauernden negativen Abend-Bilanz am Ende des Tages führt, zu einer Bilanz-Depressionen, chronischer Unzufriedenheit und Selbstvorwürfen - da das vorgenommene Alltags-Soll nie erreicht wird.

. Das Zuviel kann sich aber auch auf ein Zuviel an Reizaufnahme, Information und Kommunikation beziehen, dem man sich aussetzt, sodass eine adäquate Reizverarbeitung gar nicht mehr möglich ist und es zu seelischen und neuronalen Verdauungsschwierigkeiten oder zu Brechreiz kommt.

Die Leitkrankheiten unserer Zeit sind mithin Re-aktionen, welche auf eine erhöhte Inflation

im Alltags und Berufsverhalten antworten, uns den Spiegel einer ungesunden und mithin zerstörerisch wirkenden Ueberflutung und Uebersättigung vorhalten und uns warnen vor der mangelhaften Verdauungsmöglichkeit und nicht mehr adäquaten Verarbeitungsfähigkeit.

Spricht Han von der Explosion und dem Druck des neuronalen Infarkts, der daraus resultiert, so schildert er hier in seiner Wortwahl eine epileptiforme/affektive, spannungsgeladene Explosivreaktion (e- im Jargon der Schicksalsanalyse).

D.h. auf die Inflation (p+) folgt die affektive Explosion, welche sich im Bereich der Affekte und der Ueberschungsreaktionen/Paroxysmalität ereignet (e-) :

p+!! => e-

Spricht Han vom digestiven Brechreiz, so haben wir es bei diesem Begriff nicht nur mit dem Bereich des *Essens/der Oralität* zu tun, sondern mit diesem Vorgang des „Heraus-kotzens“ und Wiederherausgeben des Einverleibten. Dieser Vorgang der Wiederausstossung wird durch eine *Ichfunktion* geleistet, die *Negation, das fundamentale Nein (k-)*, welche nicht nur Nein sagen sondern auch Einverleibtes real wieder ausstossen kann.

Am deutlichsten können wir diese Ich-Funktion beim oralen Erbrechen, d.h auf der oralen Ebene des Essens erkennen und wahrnehmen.

Diese ist am deutlichsten ersichtlich beim Krankheitsprozess der *Bulimie*, wo auf ein Zuviel an Essenseinverleibung/eine „Fressattacke“ (k+ m+) ein bewusstes, beabsichtigtes Erbrechen durch den Patienten herbeigeführt wird (k- m+).

Bulimie ist für mich nicht ein spezifischer Defekt des Essens/der Oralität, sondern das Essen ist nur der Ort, wo die Krankheit ihre lautesten Symptome entwickelt.

Bulimie ist meiner Erfahrung zufolge primär eine *Ich-Störung*, welche nämlich auf allen Ebenen des Lebens des Bulimikers beobachtbar ist: Bulimiker leben genau so wie sie essen. Sie überfordern sich und ihre seelische Verdauungsfähigkeit mit einem Zuviel an Hereinnahme von Reizen und müssen dann zwanghaft nach langer Zeit alles wieder „herausgeben“/erbrechen/negieren.

Eine meiner Klientinnen hatte so 3 Jahre lang ohne Ferien (und ohne dass ihre Vorgesetzte sich dessen bewusst war) als verantwortungsvolle Oberschwester in einer psychiatrischen Klinik durchgearbeitet – um danach mit einem Burnout zusammenzubrechen und monatelang arbeitsunfähig zu sein.

Genauso „überfrass“ sie sich im Kontaktbereich: sie ging während 3 Monaten täglich abends und am Wochenende aus und zerbrach danach an dieser Kontaktübersättigung. Sie konnte darauf über Monate hinweg keinen einzigen Menschen mehr im Privaten kontaktieren und musste sich auch von ihrem Freund trennen, da sie ihn in der Wohnung nicht mehr ertrug, nur noch völlig allein sein wollte.

In der Bulimie geschieht nicht nur beim Essen ein Zuviel an grenzenloser Hereinnahme, ein grenzenloses Ja zu allem und jedem, gefolgt vom Pendelschlag ins andere Extrem, zum totalen Nein zu allem. Hier ist der Rhythmus der kleinen Intervalle von Ja zu Nein, extrem gestört. Deshalb gehört zu jeder Bulimie-Therapie eine Therapie der Ichfunktionen und deren Rhythmen.

Gemäss obigen Ausführung wird ersichtlich, dass auch die Bulimie als typische Leitkrankheit unserer Zeit bezeichnet werden müsste.

Wir haben nun gesehen, dass nicht nur beim Essen, sondern auch auf seelischer Ebene die Negation oder Wiederausstossung eine wichtige Funktion hat.

So können wir zum Beispiel auch falsch Geleertes/falsche Introjekte wieder ausstossen, indem wir alte Lehrsätze (der Schule, der eigenen Familie etc.) kritisch hinterfragen, revidieren oder als falsch und unklug annullieren. In Psychotherapien müssen meist einige „gelernte“ Familienleitsätze, welche man als Kind als absolute Wahrheiten introjiziert hat, negiert werden. (z.B. der Leitsatz: jeder negative Affekt zerstört die Beziehung und muss somit unterdrückt werden).

### Die Rettung aus der neuronalen Gewalt der Inflation

Um diese Gefahr der Inflation aufzufangen und einzudämmen, gibt es gemäss Schicksalsanalyse zwei verschiedene Möglichkeiten:

- a) durch die De-flation/ Luftherauslassen/Kleinwerden/Bescheidenwerden (p-)
- b) durch massvolle Negation/Nein zur grenzenlosen Inflation/ Reizeinschränkung (k-)

#### *a) Rettung durch die Deflation*

Ein Ausgleich zur Inflation wird durch die polare Gegenfunktion der *De-flation* (das Ausatmen, das „Die-Luft-aus-dem Ballon-Lassen“ geschaffen (p- genannt in der Schicksalsanalyse)

Die Deflation/das Ausatmen (p-) stellt einen polaren Gegenprozess zur Aufblähung oder zum Gross-Sein, zum Alles-Sein-Wollen (p+) dar: nämlich das Kleinsein, das Ohnmächtig-Sein, das Kind-Sein, das Abhängig-Sein, das Bescheiden-Sein (p-).

D.h der Mensch muss hierbei bescheidener werden, seine Ideale infragestellen, sie eingrenzen, sich selbst auch Schwächen, Ohnmacht und Abhängigkeit erlauben, sich erlauben, zu regredieren (wieder klein zu werden), indem er sich helfen, pflegen und verwöhnen lässt - woraus eine Erholung erwächst.

Der Mensch muss hier lernen, nicht immer nur gross und perfekt zu sein, sondern auch seine Schwächen liebevoll anzunehmen, sich mit diesen zu versöhnen oder mal „Fünfe grad sein zu lassen.“

Es gibt eine Reihe von Krankheiten unserer Zeit, welche den Kranken in diese Ohnmacht führen, ihn geradezu zwingen, zur regredieren, sich pflegen zu lassen, sich ins Bett zu legen oder Hilfe anzunehmen wie ein Säugling:

. Dies sind u.a. sämtliche *Demenzerkrankungen* (u.a., auch Alzheimer), teilweise auch die *Multiple-Sklerose* mit ihren Lähmungserscheinungen und Funktionsausfällen.

*Der Alzheimerpatient* rettet sich gar in ein totales Vergessen des Gegenwärtigen, befreit sich gänzlich von allem gegenwärtigen Ballast oder der Inflation der Reize und regrediert in ein Stadium des Kindseins, muss gepflegt und betreut werden wie ein solches. Er verliert die meisten Funktionen des Erwachsenseins.

. Es gibt aber auch eine Reihe anderer seelischer und somatischer Erkrankungen,

welche den Patienten zwingt, sich ins Bett zu legen: Depressionen, Burnouts, vitale Erschöpfungszustände und Erkrankungen infolge Schwächung des Immunsystems.

Sieht man die Krankheit nicht nur als Feind sondern auch als Lehrer an, so erkennt man, dass uns diese Krankheiten helfen, ins Gleichgewicht zu kommen, wegzukommen von zu hohen Anforderungen und Ueberforderungen, weg von zu ausschliesslichem Erwachsensein und Gross-Sein.

Wenn die Krankheit und deren Sinn verstanden wird, kann sie durchaus auch als Entlastung und Entspannungszeit einer zu Höchstleistungen getriebenen Seele angesehen werden.

### b) *Rettung durch die Negation*

Dann gibt es eine weitere Möglichkeit, die Inflation als übermässige Ausweitung zu drosseln, indem man auf die gegensätzliche, die Inflation einschränkende Ichfunktion, die der *Ich-Einschränkung / Ich-Einengung* (k-) zurückgreift.

Diese einschränkende, verzichtende, asketische Ichfunktion (k-) ist der Gegenfüssler der grenzenlosen Inflation (p +). Die Inflation, das Zuviel, das Alles-Wollen, das grenzenlose Ja zu allem entspricht dem Han'schen übermässigen Positivismus, während die icheinschränkende Ichfunktion eine neinsagende/negative Funktion ausübt.

Diese einschränkende Ichfunktion befähigt uns, Nein zu sagen, uns abzugrenzen, auf eine sofortige und immerwährende Triebbefriedigung oder grenzenlose Reize zu verzichten, diese einzuschränken und massvoll zu handeln.

So kann z.B. ein Zuviel an Reizen durch ichhaften, asketischen Entschluss gezielt und bewusst reduziert werden, z.B. durch einen Kontakt-Rückzug, eine Reizbeschränkung und ein „Massfinden“. Ein Nein zu Reizen bewirkt Askese im Umgang mit Reizen und kann die verheerende Auswirkung der Ueberflutung eindämmen. Deshalb ziehen sich heute auch immer mehr Menschen für einige Zeit in eine Kloster zurück oder stellen ihr Handy ab.

Die Negation/Einschränkung kann die Inflation massvoll beschränken:

k- ->> p +

Die Inflation, die grenzenlosen Grössenphantasien und Idealvorstellungen entsprechen neurophysiologisch gesehen der linken Körperhälfte und der rechten Hirnhälfte (p +).

Die ich-einengende Ichfunktion, das Nein zur Ichausdehnung, die Beschränkungsfähigkeit entspricht der rechten Körperhälfte und der linken Hirnhälfte (k-).

Dies heisst, dass wir zur Erreichung eines neurologisch-hirnhemisphärischen und seelischen Gleichgewichtes eine Dialektik und Integration der beiden Hirnhälften und Körperhälften anstreben müssen. Nur das Gleichgewicht kann zu Gesundheit führen – und nicht die Ueberwertigkeit einer der Hirnhälften.

Die rechte Körperhälfte entspricht zudem eher dem weiblich-gefühlbetonten Prinzip, die linke dem männlichen Prinzip. Mithin sind wir auch aufgefordert, unsere weiblichen und männlichen Seiten in ein Gleichgewicht zu bringen und beide integrativ zu leben.

Es drängt sich die These auf, dass die Erreichung einer ausgewogenen Dialektik (der Hirn- und Körperhälften, des weiblichen und männlichen Prinzipes, der beiden Ichfunktionen) in hohem Masse die Aufgabe unseres Zeitalters ist, um gesund zu bleiben angesichts der Ueberflutung einer global sich austauschenden, hyperkommunikativen Gesellschaft.

**Die Integration des Ichs**, die Verbindung und das Gleichgewicht beider Hirnhälften ist der Weg unseres Zeitalters zur Erhaltung unserer Gesundheit.

Wie Han betont, ist die neuronale Gewalt der Positivität durch Ueberproduktion, Ueberleistung und Ueberkommunikation nicht mehr viral und kann daher nicht mehr durch das individuelle und kollektive Immunsystem abgewehrt werden.

Meines erachtens kann dies allein durch ein sehr *bewusstes Ich* und eine sehr bewusste Alltags-Gestaltung mit Einschränkung der sich aufdrängenden Inflation auf allen Lebensbereichen geschehen.

Dies erfordert mithin eine dringliche Erziehung und Uebung des Ichs, v.a. auch ein massvolles Einsetzen der einschränkenden Ich-Funktion.

Dieser Weg zum Gleichgewichtes beider Hirnhälften und der verschiedenen Ichfunktionen müsste aber nicht nur in der Erziehung gegangen werden sondern auch von den Wissenschaften und den Heilmethoden.

D.h die logisch-rational betonten Naturwissenschaften (phil II Studium) (k) müssten sich mit den Geisteswissenschaften (phil I Studium) (p) verbinden und sich gegenseitig interdisziplinär integrieren:

- z.B. . alternative Medizin (p betont) und klassische Medizin (k betont)
- . Neurowissenschaften (k betont) und Tiefenpsychologie, Psychologie, Psychotherapie (p betont)

Nur dann kann die Ganzheit unseres Menschseins wieder hergestellt werden und kann diese Integration des Ichs eine Grundlage für Gesundheit, Gesundwerdung, Gesundbleiben und Salutogenese bilden.

\*\*\*\*\*

Anmerkung für die Zeichen : => daraus folgt  
->> gegen

#### Literatur:

- . Byung-Chul Han „Müdigkeitsgesellschaft“, Verlag Matthes und Seitz, 2010
- . Simone Meier „Der ungeduldige Mensch“ (in Tagesanzeiger, 15.Okt.2011,S. 1 und S.35)
- . Christoph Pfluger „Zuviel des Gewünschten ist des Guten zu viel“ in : Zeitschrift „Zeitpunkt“ Nr. 111 (2011) (S 28-30)