

Др. Александр Апель

МЫ В ЭМИГРАЦИИ

БЕСЕДЫ НА ЛИЧНЫЕ ТЕМЫ

Соавтор и редактор

Е.Айзенберг-Гальперина

Перевод на немецкий язык:

Лев Айзенберг



**Дюссельдорф
2014**



**Авторы благодарят за помощь в выпуске книги
Еврейскую общину города Кёльна**

Александр Апель, Елена Айзенберг-Гальперина: Мы в эмиграции
Copyright © 2014 Александр Апель, Елена Айзенберг-Гальперина
Редактор: Е.Айзенберг-Гальперина
Перевод на немецкий язык: Лев Айзенберг
Компьютерная верстка: Раймонд Цолле
Обложка: The Val Bochkov Studio © (USA)
ZA-Za Verlag: www.za-za.net
Düsseldorf, с. 268
ISBN 978-1-291-83093-4
Подписано к печати 11 апреля 2014
Отпечатано в типографиях:
LULU (USA) и ООО Книга по требованию (РФ)

Оглавление

7	—	ВСТУПЛЕНИЕ
9	—	САМООБОРОНА
21	—	ВМЕСТЕ ИЛИ ВРОЗЬ?
33	—	БЫВАЕТ ЛИ СТАРОСТЬ ВЕСЕЛОЙ?
45	—	ХОЧУ ПОБЫТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ
57	—	ОБ ОСТРЫХ ОЩУЩЕНИЯХ...
65	—	ОПАСНЫЕ ИГРЫ
75	—	СТРАХ И РЕАЛЬНОСТЬ
85	—	ВДРУГ ЧТО-ТО СЛУЧИТСЯ...
97	—	ТЕМУ СТРАХА ЗАКРЫВАЕМ
109	—	И ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ
119	—	ДО БОЛИ ОБИДНО
127	—	«ПОКА Я ПОМНЮ, Я ЖИВУ...»
139	—	ПОСЛЕСЛОВИЕ

Inhaltsverzeichnis

145	—	EINLEITUNG
147	—	SELBSTVERTEIDIGUNG
159	—	ZUSAMMEN ODER GETRENNT?
171	—	KANN MAN SPASS IM ALTER HABEN?
183	—	ICH WILL ALLEIN SEIN
193	—	AUFREGENDE GEFÜHLE
201	—	GEFÄHRLICHE SPIELE
211	—	ANGST UND REALITÄT
221	—	WENN PLÖTZLICH ETWAS PASSIERT
233	—	ABSCHLUSS DES THEMAS „ANGST“
243	—	NOCHMAL ÜBER DIE LIEBE
249	—	SO GEKRÄNKT, DASS ES WEH TUT
257	—	SOLANGE ICH MICH ERINNERN KANN, LEBE ICH
267	—	NACHWORT

*...Ведь мы поменяли не общественный строй.
Не географию и климат. Не экономику, культуру или язык. И тем более - не собственную природу. Люди меняют одни печали на другие, только и всего...*

Сергей Довлатов. «Ремесло»,
часть вторая

Вступление

Книжка эта родилась в Эмиграции. А Эмиграция - это такая страна, куда люди едут, захватив с собой минимум вещей и огромный багаж прожитой «там» жизни – с ее событиями, связями, переживаниями, чувствами, потерями, удачами и неудачами. Говорят, что на новом месте можно все начать «с нуля», или «с чистого листа». Можно попробовать, но через какое-то время все равно проявляется то, что уже раньше пережито. Плюс - прибавляются трудности, которые возникают в новой стране. И в какой-то момент оказывается, что человек безумно устал, не может больше нести такой тяжелый груз, что надо пересмотреть свои взгляды и отношения с людьми. И помочь в этом может только участие профессионала в области сложнейшей науки – психотерапии. Таким человеком для многих эмигрантов стал Александр Апель, врач-психиатр с большим опытом работы и в Союзе, и в Германии. В нем сочетаются очень важные качества: он сам эмигрант и хорошо знает проблемы, он разбирается в людях и умеет найти нестандартный и эмоциональный подход к каждому пациенту, он обладает даром психотерапии.

А.Апель – официальный руководитель психологической службы еврейской общины Кёльна, в которой из пяти тысяч членов – четыре тысячи говорят на русском языке. Трудно даже назвать число людей, которым он помог справиться со стрессами, депрессиями, сложностями привыкания и адаптации, семейными проблемами. Он делает это ежедневно. И люди к нему идут и идут... И со многими происходят удивительные вещи: оказывается, на все, что с нами происходит, можно посмотреть совершенно в другом ракурсе. Оказывается, все не так уж плохо... Я говорю об этом не понаслышке – сама обращалась за помощью к этому человеку, и каждая наша встреча была насыщенным разговором. А потом возникла идея: записывать эти беседы. Каждая из них основана на конкретных переживаниях конкретных людей и затрагивает глубоко личные темы.

Это издание – не пособие по психологии. Это беседы о жизни, в которых кто-то, может быть, найдет ответы и на свои вопросы.

Беседы публикуются на двух языках – русском и немецком. Авторы и переводчик рассчитывают на то, что читателями будет и русская, и немецкая аудитория, а также те, кто заинтересован в освоении иностранного языка. Каждую тему можно читать на своем родном языке и в переводе.

Елена Айзенберг-Гальперина
Германия. Кёльн

*... Я не люблю, когда мне лезут в душу,
Тем более – когда в неё плюют...*

Владимир Высоцкий

САМООБОРОНА

Е.А.: Я очень обрадовалась, когда Вы предложили поговорить на эту тему. Представления о психологической самозащите просто необходимы. Бывает, что человек дома страдает от непонимания и давления близких, а на работе - от нездоровой обстановки в коллективе, где у людей огромные нагрузки, где они боятся потерять место, где «подсигивают», подсматривают, за спиной обсуждают.

Др.А.: На самом деле, вопрос чрезмерно актуальный, невероятно глубокий и охватывает, наверное, все сферы человеческой жизни. И мы начнем двигаться от приватной сферы - к тем моментам, которые нас окружают в коллективе, поскольку большую часть времени мы вынуждены как-то и с кем-то общаться. «Психологическая защита» занимает одно из ведущих мест в науке психологии. Фактически человек должен выстроить такую систему, которая поможет максимально уберечь самому себя от внешних мощных, порой деструктивных факторов, сохранить свою индивидуальность и целостность и иметь под это, ну скажем, определенную идеологию. Мы уже говорили о том, что наши проблемы начинаются с того момента, когда перерезается пуповина, соединяющая нас с теплым, очень комфортным местом, где ни о чем не надо думать и ни о чем не надо заботиться. И вот с этой минуты начинается мощнейший стресс, который длится практически всю оставшуюся жизнь: нужно самостоятельно дышать, самостоятельно питаться, самостоятельно перерабатывать полученное, самостоятельно развиваться, сидеть, ходить, бегать, думать, ездить на велосипеде, водить машину, владеть компьютером... У нас бесконечное количество проблем, мы живем в невероятно скоростном веке, когда одна технология сменяет другую, и угнаться за всем практически невозможно, хотя периодически желание такое есть. И здесь возникает очень серьезная тема: как же уберечься?

В детском возрасте психологическая защита носит достаточно

структурированный и определенный характер и может проявляться в различных формах и в различной реакции. Если ребенку больно физически, он начинает плакать, если ему больно психологически или морально, он начинает капризничать, он всем видом показывает и посылает импульсы, которые говорят о том, что он нуждается в добром слове, может быть, в поощрении, может быть, в какой-то демонстрации, знаке любви. Иногда достаточно поцеловать ребенка, прижать к себе, сказать: ничего не бойся, мы с тобой, мы тебя любим – и это работает. Но так бывает не всегда. И, к сожалению, очень часто определенное количество проблем произрастает из нашего детства, и тогда нереализованные, нерешенные проблемы превращаются в комплексы, комплексы уходят глубоко в подсознание и потом проявляются в активной взрослой повседневной жизни человека, трансформируясь, порой, в психосоматические заболевания. Человечество очень часто думает о том, как же уберечься от этого, как научиться реагировать так, чтобы не обижать окружающих, чтобы самому комфортно себя чувствовать и еще не потерять при этом собственное лицо или собственное достоинство. Иногда формы психологической защиты трансформируются и в пубертатном периоде проявляются в таких вещах, как повышенная агрессивность, непослушание, протесты, стремление к лидерству, стремление любым путем обратить на себя внимание и находиться в центре внимания. И очень часто за внешними агрессивными тенденциями кроется обыкновенное человеческое сомнение, страхи, беспокойства, которые постоянно идут из окружающего мира. Если вовремя не обратить на это внимание, эти проявления уже трансформируются в делинквентные формы поведения, человек становится на путь социопатии, начинает совершать какие-то правонарушения, и способом борьбы с собственным одиночеством, внутренней растерянностью, беспокойством и прочими страхами у него является поиск внешних раздражителей. И очень часто здесь «на помощь» приходит алкоголь и прочее. Если развитие юного человека идет более или менее гармонично, если он чувствует, что агрессивность внешней среды компенсируется любовью и вниманием в семье, если он мотивирован на какие-то интересные дела, если у него нет достаточного количества свободного времени для того, чтобы в голове строить какие-то невероятные планы, то отрицательные мысли если и не отпускают человека полностью, все-таки

уходят на менее активный план.

Испокон века активная деятельность, которая приносит флюиды удовлетворенности собой, является одним из самых мощных и надежных механизмов самозащиты. Если, например, человек хочет достичь каких-то успехов в спорте, он денно и ночью тренируется, читает соответствующую литературу, ходит в зал, соблюдает режим, диету, следит за здоровьем. И чем больше он отдается любимому делу и чем больше любимое дело приносит ему удовлетворения, тем больше человек защищен от деструктивного внешнего воздействия.

Следующий момент – это так называемый творческий интерес. Люди с творческим потенциалом – художники, писатели, музыканты и вообще люди, которые с интересом и любовью относятся к своей специальности, тоже, в общем-то, более или менее защищены психологически. Они оберегают свой внутренний мир, в котором живут, в котором мыслят, творят. Очень трудно, конечно, потом получать соответствующую или ожидаемую оценку, но их увлекает сам процесс. Это само по себе очень позитивно, потому что человек может сказать себе и другим: я занимаюсь своим любимым делом. А если еще это любимое дело приносит доход, позволяющий нормально жить, то, наверное, это и есть условная формула счастья. Конечно, у творческих людей бывает неудовлетворенность собой, неудовлетворенность другими людьми, может возникать ощущение, что они не оценены по достоинству, и так далее. Но это уже другая тема.

Люди творческого плана, несмотря на наличие высочайшей конкуренции, критики, недоброжелателей, соперников, поглощены этим процессом, и механизмы самозащиты у них достаточно неплохо развиты.

Мы знаем, что нормальному человеку для того, чтобы побороть или преодолеть уровень высокого стресса, сопровождающийся выбросом адреналина, нужно что-то сделать, чтобы как-то переключиться. Взрослая самостоятельная жизнь переполнена бесконечными стрессами, проблемами, нагрузками на работе, и для того, чтобы переключиться, очень важно иметь интересное занятие. Это может быть рыбная ловля, охота, бег трусцой, питье пива под жареное мясо, игры. Очень большое удовлетворение человек получает

от сознания того, что он не один в своих мыслях и в своих поступках. Тогда в свое свободное время он получает такой заряд энергии, который ему позволяет неделя за неделей ходить на работу и заниматься тем делом, которое, может быть, и не очень его удовлетворяет. Правильно организованный досуг - это один из мощных механизмов, а наличие группы людей, разделяющих твои взгляды - это тоже очень большое достояние, когда можно спокойно поговорить, снять внутренне напряжение, выговориться, быть понятым, по крайней мере, получить индульгенцию на свои притязания...

Следующее - это поиск «партнера по жизни», единомышленника, человека, с которым чувствуешь себя хорошо, удобно, приятно, понятно, комфортно, безопасно, надежно. Чувство любви, влюбленности создает мощнейший психологический щит, о который разбивается огромное количество бытовых и прочих проблем.

Следующий момент - это ответственность за планируемое и воспроизведенное поколение, когда человека постоянно занимают мысли о том, как создать семейное гнездо, как его устроить, как его сберечь, материально обеспечить. Мы говорим сейчас об идеальной модели, и здесь можно вернуться к избитой, старой, как мир, истине: «Что такое счастье? Счастье - это когда человек с радостью идет на работу и с радостью возвращается домой». Наверное, это действительно - уникальная формула. Но так бывает не всегда. И так будет не всегда. Потому что семейное счастье - это удел далеко не всех и далеко не каждого. Это огромный совместный труд, это огромные совместные усилия - для того, чтобы поддерживать отношения на серьезном должном уровне. Развитие, накопление опыта, житейской мудрости позволяет человеку искать и находить собственные пути реагирования. Мы знаем и другие моменты, когда благими намерениями вымощена дорога в известное нам место... Я еще раз делаю лирическое отступление и говорю, что в каждом возрасте есть вероятность сорваться в пропасть. Есть варианты, когда люди, встречаясь с какими-то неразрешенными проблемами и обстоятельствами, иногда просто не имеют сил для сопротивления. Они прибегают к старым, известным формам транквилизации - в виде алкоголя или еще чего-то, и начинается стремительное скатывание вниз.

Нелегко выработать индивидуально для себя способы защиты во

внешнем, порой достаточно агрессивном, окружении, даже при всей его видимой дружелюбности. Принцип такой вот формальной доброжелательности существует вокруг нас в любой стране, в любом обществе, в любой общественной организации. На вопрос «как дела?» мы нацепляем дежурную улыбку и для того, чтобы не рассказывать о своих проблемах, говорим: «хорошо». И это тоже защита. Человек постоянно нуждается в каких-то механизмах собственной защиты. Но особенно это актуально в переходные периоды: из детства - в юношество, из юношества - во взрослую жизнь, из взрослой жизни - в зрелую, из зрелой жизни - в пожилую. Мы ищем те ресурсы и те резервуары, из которых можем черпать силы. Но иногда бывает так, что на каком-то этапе из-за физических болезней, или из-за обрушивающихся один за другим нелегких событий, или из-за чисто возрастных дел, наступает момент, когда у человека просто истощаются запасники, и он не знает, что делать, он не знает не просто, как себя защищать, а как жить дальше.

Здесь, в эмиграции, эти процессы стоят особенно остро. Мы все в один момент, в одночасье, пусть по своей воле, пусть имея определенные мотивы для этого, оказались в эмиграции. То есть фактически мы оказались на совершенно другой планете, с совершенно другой ментальностью, с совершенно другим языковым полем, с совершенно другими базовыми ценностями, начиная, будем говорить, от официальной религии, и кончая соседским окружением. И чтобы понять, переварить факт происходящего – нужно иметь достаточное количество сил и должно пройти немало времени. А для того, чтобы еще начать движение по этой жизни, должна быть поставлена достаточно высокая планка оценки собственных сил, собственных возможностей. Представим, что дело доходит до устройства на работу. Уже на уровне подачи резюме идет оценивание человека: кто он, откуда, что за ним стоит, что он есть на самом деле. Очень часто при первом разговоре людям не нравится: внешний вид, акцент, манера поведения. И еще до раскрытия Вашего творческого потенциала у работодателя возникает ощущение: «Нужна ли нам эта головная боль? Лучше найти подходящую причину и отказать», как часто и происходит в этой жизни. Это все касается тех сфер, где главное - общение. Например, в компьютерном мире оценка идет уже по несколько другим критериям, там не важен ваш акцент, там

идет конкуренция школ, и специалист может быть оценен по конкретным результатам своей деятельности. Но и там человек работает не один, он работает в окружении других. И всегда находятся, с одной стороны, истинные доброжелатели, которые хотят помочь, хотят продвинуть, и, наоборот, люди, которые сопротивляются всему, и иностранному коллеге в том числе. И возникают какие-то непонятности, какие-то напряжения, которые касаются, как кажется, не столь важных вещей, а на самом деле имеют глубокие корни.

Как говорил один мой пациент: «Я каждый день иду на работу, как на войну», при всем том, что он любит свою работу, знает ее, и тот уровень, который он продемонстрировал, для его окружения был совершенно незнаком. Это касается общечеловеческих знаний, языковых, профессиональных. Конкретно об этом человеке я хочу сказать, что по меркам Германии, Европы он достиг очень больших результатов. Его профессиональный статус подтвержден высокими квалификационными комиссиями, он специалист, который имеет очень широкое поле деятельности, который вышел на достаточно серьезный руководящий уровень... Пережить чужой успех, конечно же, не всем легко, и он часто на себе это чувствует. Это постоянное напряжение. И вот он говорит: мое счастье – вот эти коротенькие выходные, когда в пятницу я прибегаю домой, скидываю с себя костюм, галстук и начинаю заниматься со своими маленькими детьми, делать все, что нужно, по дому, чтобы ни на минуту, ни на секунду не думать о том, что происходит на работе. Настроение портится в воскресенье ближе к вечеру, потому что на завтра начинается рабочая неделя. Этот человек рассказывал, что для того, чтобы отвлекаться, сначала он ходил в баню, парился. Потом он искал единомышленников для игры в футбол, потом он пробовал расслабляться пивом. Все это вместе приносило какой-то эффект, но это не был эффект ожидаемый. И он говорит, что понял только одно: «Мои дети, моя семья - это та сфера, в которой я полностью растворяюсь. Мне бесконечно интересно, весело, любопытно...». Это один из очень действенных, существенных и конкретных механизмов психологической защиты - когда человек находит в своей собственной семье ту самую сферу, где он может полностью переключаться.

В одной из наших бесед мы с Вами говорили о том, что в способности переключаться - главное отличие здоровой психики от больной.

Способность переключаться с одной проблемы на другую, с хорошей на очень хорошую, с плохой на очень плохую и обратно – это и есть тот уровень высочайшей степени развития адаптационных механизмов, которые помогают человеку. Иногда люди очень активно начинают себя противопоставлять, например, коллективу, кому-то что-то объяснять, доказывать, и на это всегда уходит достаточно большое количество сил, энергии и нервов. Есть моменты, когда человек, действительно, не в состоянии справиться с тем, что происходит. Кто-то находит успокоение в вере в Бога, кто-то начинает разводить цветы, кто-то становится сумасшедшим автолюбителем, коллекционером марок, значков и так далее. Кто-то получает абсолютное удовлетворение, заведя животного, и направляет на него огромное количество любви, получая взамен не меньше. Это все прямые и косвенные формы психологической защиты. Нам надо помнить, и я хочу сделать на этом акцент, поставить ударение, что агрессивные и не очень приятные выпады в наш адрес являются теми же самыми механизмами психологической защиты, только той стороны, а направлена она, к сожалению, на нас. И может быть, в зависимости от того, как мы все это понимаем, как мы это оцениваем и как перераспределяем акценты, зависит наше более или менее беспроблемное движение по жизни. Хотя беспроблемного движения по жизни, наверное, тоже не бывает... Человечество веками задумывалось над тем, как же защитить себя в целом и каждого индивидуально - от того, что происходит вовне. Наверное, отсюда произрастают такие вещи, как психофизическая гимнастика, йога, древние методики расслабления. Но это отдельная тема, на которую можно просто съехать и говорить до завтрашнего утра. Это общие тенденции, которые характеризуют механизмы развития, формирования и существования психологической защиты как таковой. Мы все-таки наберемся объективности и скажем: каждый конкретный случай требует конкретного решения. Потому что невозможно иметь рецепты на все случаи жизни. Очень часто мы слышим такие примитивные призывы: да выброси ты все из головы, да не бери ты в голову, да ладно, махни рукой. Но это абсолютно не работает, потому что это работать не может по определению. Потому что человек поглощен своей проблемой, он поглощен мыслями о том, как же защититься от внешнего воздействия, как же уберечь собственное начало, индивидуальность, целостность, не подвергнуться какому-

то деструктивному воздействию. И очень часто недооценивается степень и глубина серьезных вещей. Когда вот такого рода рецепты звучат из средств массовой информации, из печати, из телепередач: «мы научим быть счастливыми», то, что делал в свое время Кашпировский, то, что делал Чумак, ценность этого равна нулю. Кроме того, у многих это лишь усугубляет состояние. Поскольку НЕТ унифицированных, универсальных рецептов человеческого счастья. И одним из тех способов, которые все-таки могут помочь, являются встречи и работа индивидуально с психологом, с психотерапевтом, с представителем той или иной религиозной конфессии. И не случайно мнение о том, что люди, действительно подготовленные серьезно и глубоко, могут вникнуть, могут выслушать, могут помочь иногда даже просто молчаливым участием в решении той или иной проблемы. Ну а тогда, когда степень расстройств уже достаточно серьезна и глубока, там уже на помощь приходит официальная медицина, я делаю акцент на этом слове – официальная медицина.

Мы должны помнить о том, что смена деятельности тоже является мощнейшим фактором психологической защиты. Как говорил тот же самый мой знакомый: я живу от отпуска до отпуска. Отпуск – это жизнь, насыщенная событиями. И так, на самом деле, живет большое количество людей: полное расслабление в отпуске. Кто-то лазает по горам, кто-то ловит рыбу, я повторяю, кто-то охотится, кто-то плавает, кто-то сидит пьет водку и смотрит футбол, кто-то пьет пиво и так далее и так далее. То есть, у каждого человека, в принципе, есть очень мощные механизмы, которые, в конечном итоге, можно объединить в одно очень емкое понятие: психологическая защита. Потому что иногда, я говорю это предельно внятно и предельно откровенно: даже у супер-подготовленных, у супер-профессиональных людей в плане психологической защиты случаются мощнейшие сбои, которые могут привести к расстройству всей системы. Это правда, и абсолютная. Знание проблем и умение их прогнозировать не является абсолютной защитой от их деструктивного воздействия. Поэтому мы опять же с вами подходим к очень важному серьезному выводу: каждый человек должен для себя, с учетом своего воспитания, образа мышления, интеллекта, культурных наклонностей, личностных особенностей, выбрать то, что работает конкретно для него, что эффективно конкретно для

него, что служит для него позитивным моментом. И в зависимости от этого уже строить дальнейшие планы.

Е.А.: А если самая мощная форма психологической защиты – семья и близкий человек – оборачивается совершенно другой стороной, и оказывается, что как раз внутри своей семьи человеку нужна психологическая защита – от этого же близкого человека, от подрастающих детей?.. Такое тоже часто встречается, и чаще, чем позитивное. Мне кажется, что это даже сложнее и тяжелее.

Др.А.: Безусловно. Мы с Вами говорили об идеальной форме, даже не об идеальной, а о предполагаемой идеальной форме, о том, как должно быть. Но очень часто бывает, что это не должно так быть, потому что этого нет. Когда два человека соединяются вместе и строят какие-то перспективные планы счастливой жизни, это еще ни о чем не говорит. Планы - это одно, а как развернется жизнь – совершенно другое. И очень часто бывает, что люди становятся на совершенно противоположные полюсы, становятся непримиримыми врагами, недоброжелателями. Общих рецептов здесь тоже нет. Но стремление человека даже не найти себя, а, я бы сказал, не потерять себя опять же мотивирует на какое-то движение, на какие-то поиски единомышленников или единомышленника, но не по негативным сторонам жизни, а поиск и нахождение позитивных точек соприкосновения. Есть и такой способ: когда мы по поводу своего спутника жизни пытаемся себя убедить: «...да нет, не такое уж он баракло, на самом деле он может быть и отзывчивым, и умелым, и добрым...», начинает меняться и собственное мировоззрение - для того, чтобы хоть как-то оправдать возможность коммуникации с этим человеком. Потому что иногда бывают такие ситуации, что не общаться нельзя. И тогда уже мы начинаем подходить к этой проблеме не эмоционально, а рационально, то есть разумно.

Е.А.: То есть, не пытаться переделать этого человека...

Др.А.: Совершенно верно. А пытаться по-другому посмотреть. Или попытаться что-то изменить в своих привычках. Я не откажу

себе в удовольствии повторить фразу великого психотерапевта Милтона Эриксона: для того чтобы увидеть своего главного врага, нужно посмотреться в зеркало. Он будет перед нами. Потому что главный враг очень часто сидит в нас самих. И мы забываем о том, что: **неважно, что происходит в жизни, важно то, как мы к этому относимся.** Иногда перестановка приоритетов приводит к тому, что человек находит механизмы психологической защиты там, где он раньше не искал и даже не напрягал свою психику, чтобы направить туда свет и вытащить это наружу. Это, повторяю, общая тенденция, а частности – они имеют, конечно же, свои особенности.

Е.А.: То есть, живя в семье, живя с человеком, все равно нельзя терять свое «я», забывать о своих интересах.

Др.А.: Безусловно. Если руководствоваться высоким чувством любви, нужно помнить о том, что любовь – это функция «выделительная». Это то, что мы отдаем, то, что мы жертвуем. Живя и находясь с человеком под одной крышей, можно найти какие-то разумные компромиссы, которые, ну, скажем, позволяют взаимодействовать с той стороной человеческой личности, которая, по крайней мере, вызывает минимальное раздражение. Трудно сказать, что не вызывает раздражения вообще, но, по крайней мере, минимальное. Опять же мы подходим к тому, что очень часто, как говорили мои учителя, человека нужно защищать от самого себя. Потому что иногда бывает так, что мы говорим о психологических защитах, направленных вовне, а человек нуждается в том, чтобы уберечь себя самого от собственного разрушения.

Недавно на консультацию приходила женщина среднего возраста - под пятьдесят. Ее муж, здоровый, красивый в возрасте 48 лет, получил мощнейший инфаркт. Сейчас у него 100-процентная инвалидность, со всеми вытекающими делами. Начали искать причины, разговор был очень долгим, изнуряющим, и мы все же докопались до истины: на каком-то этапе его невостремованность в условиях эмиграции и внешнее давление системы привели к тому, что он подсознательно запустил механизмы самоуничтожения. Он начал так к себе относиться, что инфаркт явился следствием. Я не хочу этот случай возводить в ранг абсолюта, но это то, что требует с собой считаться.

Е.А.: Очень здорово получилось, что мы обсудили то, что я хотела. Осталась еще одна тема. Это тоже из моего личного опыта. Стоило десяти лет жизни. Я говорю о болезни моей мамы, которая, к сожалению, распространена. И, несмотря на то, что мы пользуемся благами германской медицины и ухода и т.д., все равно невозможно абстрагироваться от близкого человека, который заболевает болезнью Альцгеймера.

Др. А.: Так же, как и раком... И вообще может случиться все, что угодно.

Е.А.: Да. Но вот это вот заболевание, может быть, мне так кажется, потому что я с мамой через это прошла, - это очень тяжелое испытание именно для психики и нервов тех, кто находится рядом. Вот как постараться справиться?

Др.А.: Вы затронули тот вопрос, который на самом деле беспокоит огромное количество людей. Родители для нас – это святое. Мы помним детство – хорошее, плохое, и так устроена эстафета жизни, так устроена эволюция, цивилизация, что одно поколение сменяет другое, и мы меняемся вместе с возрастом, вместе с движением по жизни. И вот вдруг начинаешь понимать, что дорогой, любимый и бесконечно родной тебе человек потихонечку превращается из самостоятельного, активного, жизнедеятельного, высокоорганизованного - в абсолютно беспомощное существо, что у него пропадают функции узнавания, аналитико-синтетические и прочие. И, конечно же, когда вся эта эволюция, и, извините за слово, деградация, происходит у тебя на глазах, это безумно тяжело! Природа распорядится так, что когда наших близких поражает такой серьезный недуг, как болезнь Альцгеймера, у них самих включаются особые защитные механизмы, и они уже объективно и серьезно не могут оценить то, что происходит с ними и вокруг. Но мы-то все это видим! И в нас поселяется и расцветает жалость с одной стороны к ним, и с другой стороны - к себе. Мы начинаем себя и их жалеть: «Господи, это же моя мама, это же папа, я же помню, я же знаю, какие они были, какие они на самом деле, и как же мне теперь с этим

жить...». И здесь формируется такой очень плотный сгусток борьбы эмоций, разума с констатацией того, что мы имеем каждый день.

Когда мы теряем родителей, это травма, которая мучает нас в течение всей жизни, пока мы не закроем собственные глаза. Забыть это невозможно. Но человечество придумало какие-то отговорки: вот Бог забирает лучших людей к себе, даст Бог, мы встретимся где-то там, и это позволяет нам, живущим на этом свете, находить в себе силы для того, чтобы жить дальше. Когда же посылается испытание такой болезнью, мы должны помнить одну мысль: если человеку в данном состоянии хорошо телесно, то есть если он не страдает, реагирует на какие-то внешние импульсы, на тепло, на любовь – это прекрасно. Мы должны начать строить механизмы психологической самозащиты и говорить себе: вот таким образом пуля попала в данного конкретного человека, пусть даже моего, да. И мы должны в этом плане для себя создать такую систему ценностей, чтобы после естественного ухода человека в мир иной мы не создавали прецедент рефлексии, чтобы мы ни о чем не жалели. Чтобы помнили о том, что сделали все, что возможно в наших силах, что приложили максимум усилий, что человека до последнего его вздоха окружили любовью, вниманием, заботой, памятуя о своем сыновнем или дочернем долге. Эта мысль является на самом деле позитивной. И она кирпичик за кирпичиком выстраивается вот в такую стену – редут психологической защиты, который помогает человеку. Бывает, на каком-то этапе болезни мы видим какое-то улучшение. Моментально у нас возникает мысль: а может быть, это не так серьезно, а может быть, этот процесс остановится... Это нормальные мысли совершенно нормального человека. Но официальная наука говорит о том, что чудес не бывает, и возврата назад уже не дождешься никогда. Поэтому в данном конкретном контексте нам надо воспринимать это просто как объективную реальность, как то, что изменить нельзя. Нам нужно научиться даже для самых ужасных и невероятных событий находить какие-то зерна рационального объяснения. И постараться обеспечить такие условия, чтобы человеку было спокойно, не больно, тепло, сытно, и тогда это будет очень грамотное, очень четкое и корректное сопровождение человека по жизни – ровно столько, сколько ему отвел Всевышний.

ВМЕСТЕ ИЛИ ВРОЗЬ?

Мы в эмиграции

Е.А.: То и дело слышишь, что кто-то развелся, кто-то разъехался, кто-то кого-то бросил... Происходит такая, на мой взгляд, парадоксальная вещь: в чужой стране, где нет «своих корней», где на счету каждый новый знакомый, который хоть как-то подходит тебе для общения, где нужно заново выстраивать связи и отношения, где слово «друг» приобретает особый, эмигрантский, смысл и ценится очень высоко, где пересматриваются все прошлые привязанности и взаимоотношения, наряду с этим родные люди становятся чужими, близкие друг от друга отдаляются, браки распадаются. Понятно, что жизнь есть жизнь, и никто ни там, ни здесь, ни от чего не застрахован. Но все же, я думаю, здесь все это особенно тяжело переживается.

Др.А.: Жить и адекватно обустроить свою жизнь в эмиграции очень трудно. Буквально недавно у меня была встреча с очень интересным человеком, у которого сложилась совершенно неразрешимая ситуация, когда созревшая годами необходимость развода не может быть осуществлена в силу языковых незнаний, бытовых незнаний, практических неумений и финансовой недостаточности. Брак, как это обычно бывает, функционировал нормально в *той* жизни: с утра до вечера все на работе, вечером коротко встретились, переговорили о делах, летом провели сладостно отпуск – туристический ли, с выездом ли на море, и снова: работа, малые дети, большие дети... И вот уже в достаточно приличном, но еще не пожилом возрасте принимается решение о переезде на постоянное место жительства... И вот тут люди сталкиваются с совершенно дикой, ранее даже не подозреваемой проблемой: прожив вместе тридцать с лишним лет, они с ужасом начинают понимать, что совершенно друг друга не знают. Потому что поведение и настроение в такой экстремальной или, если сказать помягче, нестандартной ситуации, как эмиграция, совершенно не предсказуемы. Во-первых, нужно уметь очень тепло и очень уважительно относиться к своему партнеру. Здесь возникает масса не предполагаемых ранее вещей. В определенном возрасте в чужой стране практически нет шансов

устроиться на работу, и люди получают, образно говоря, уникальную возможность каждый день вместе встречать рассветы и провожать закаты, когда у обоих отсутствует важный фактор: переключение внимания. Раньше переключение внимания было на работу, на соседей, на милицию, на правительство, на «взятодателей», на «взяткобрателей», на бульварную прессу, на проблемы детей в школе и т.д. Здесь, после определенного периода обустройства и новизны впечатлений, с утра до вечера начинает крутиться одна и та же пластинка: встали, помылись, поели, сходили в магазин, к врачу, в социальное ведомство, пообедали, посмотрели телевизор, вечером уже говорить не о чем, легли спать. Плохо спится, нарастает раздражение. На завтра все повторяется снова... Общение в чужой стране ограничено определенными рамками. И вот какую степень толерантности, уважения, благодарности надо иметь друг к другу, чтобы коротать вместе абсолютно стереотипные дни! Причем голова не болит, что тебя выкинут из квартиры, что у тебя не хватит денег на еду, потому, что есть социальная обеспеченность, и она прикрывает все тылы. И к этой теме сознание уже не возвращается. Эта сторона жизни отлажена. То есть, можно ходить в магазины, можно покупать продукты и одежду по доступным ценам - и все как-то идет. Но чем занимать свободное время и как с ним бороться! Альтернативы нет. И возникает самый доступный, самый эффективный, но самый разрушительный метод: это борьба друг с другом. И начинается: а помнишь, много лет назад ты мне сказал или ты мне сказала, а ты сделал то, а ты пошел туда, да не пришел туда, а один раз ты меня оскорбил, а еще раз ты замахнулся, а ты сама загуляла - и поехало-понеслось, со всеми вытекающими последствиями. При накопившемся раздражении малейший повод вызывает бурную, неадекватную реакцию. Кто-то постоянно вспыхивает, кто-то замыкается в себе. Сначала муж и жена общаются на таком вот примитивно-бытовом уровне, потом они перестают вообще общаться или общаются, будем говорить, методом враждебных вылазок: кто кого больше пнет, ткнет, оскорбит... И на каком-то этапе времени такого рода скрещение шпаг позволяет бороться со свободным временем. Но. До того момента, пока возникает пресыщение и этим... В *той* жизни такое не часто встречалось. Я думаю, что, чаще, выходя на пенсию, люди просто вскоре начинали болеть и умирали совсем еще не старыми, согласитесь со мной. Это правда. Здесь намного больше возможностей уделять внимание своему здоровью.

Е.А.: И хватает сил конфликтовать...

Др.А.: В том случае, о котором я Вам рассказываю и с которым ко мне обратилась женщина лет 60-ти, когда у супругов конфликт заходит уже очень далеко, или когда одна сторона начинает сильно страдать, встает вопрос о необходимости жить раздельно. И вот здесь вылезает целый комплекс проблем.

Даже для тех, кто достаточно хорошо и грамотно «коммуницирует», это тоже дикая проблема: надо идти к юристу, надо идти в соответствующее ведомство, надо все рассказать и обосновать, надо получить разрешение на «разъединение». Есть разные формы, например, проживание под одной крышей, но ведение хозяйства обособленно, когда у каждого свой счет в банке, у каждого свой холодильник, у каждого своя комната. Другая форма – это раздельное проживание супругов. В Германии можно подать на проживание раздельно, не оформляя развода. Могу привести еще пример из своего опыта наблюдений, когда у людей все-таки присутствует элемент какой-то трезвости: семья, которая приехала из Москвы, достаточно успешно функционирует, проживая в одном доме, но в соседних подъездах. Честное слово, у них более или менее наладились отношения, они ходят друг к другу в гости, появился элемент какой-то новизны. Чем это закончится, никто не знает. Но *она* слышать не хочет о том, чтобы опять съехаться и жить под одной крышей. Ни в коем случае. Хотя по большому счету, благодарна *ему* за прожитые годы и вне бытовых ситуаций достаточно тепло и эмоционально о нем отзывается. И *он*, в свою очередь, тоже. То есть, достаточно культурная ситуация.

А вот когда необходимость «развести мосты» возникает у людей, которые плохо ориентируются в деловых вопросах, недостаточно знают язык и имеют весьма ограниченный финансовый ресурс, они попадают в состояние дичайшего напряжения. Кого просить, к кому обращаться, кому платить, как перевозить пожитки, как делать ремонт, где это все находить...

Е.А.: ...друг без друга не привыкли...

Др.А.: ... да. И опять возникает: **он** должен фактически помогать **ей**, **она** должна помогать ему, потому что и просить больше некого, потому что нет в этом мире близких людей. Это первое. Второе: как уложиться в свое пособие, ведь привыкли жить общим домом? А для людей, тем более еще немножечко обремененных проблемами здоровья, это вообще катастрофа – как обходиться без помощи? Развод – это тяжелое, неприятное дело. В любой стране. Но дома, зная законы и владея информацией, каждый человек планировал определенные шаги и действия. Да и потом можно было что-то придумать: поехать пожить к маме, уехать на дачу... Здесь у большинства людей такого... пожилого возраста, нет такой возможности, у многих нет не только близких людей, но даже просто знакомых, с кем можно было бы хотя бы «перетолковать» это горе. Вот эта женщина, которая обратилась со своей проблемой, говорит: и жить так дальше невозможно, и как представлю, что предстоит разъезжаться – не знаю, чего я больше боюсь. И вот она себя поедом ест, буквально изводит себя... Но ее состояние уже требует какого-то профессионального вмешательства, психологической коррекции.

Так что эта проблема – абсолютная демонстрация того, с чего мы начали: жизнь так распорядилась, что люди, несмотря на испорченные отношения, обходиться друг без друга практически не могут. Но тяжесть накопленных за последнее время обид плюс уже, будем говорить, не такая гибкая психика, и уже не такое прекрасное здоровье, и уже ограниченные какие-то возможности – все это трансформируют сознание. И человек приходит за помощью, чтобы получить ответ на вопрос: что делать дальше? Как жить? Зачем я все это должен терпеть, или должна, мне это все надоело, мне хочется пожить одному! Хотя чаще всего прожитые долгие годы вместе совершенно не однозначны: нельзя себе сказать, что они потрясюще хороши или пугающе ужасны, ни в коем случае, это, наверное, какой-то такой конгломерат хорошего и плохого. Это никак не выбросишь, не вычеркнешь из своей жизни, это ее составляющая часть.

Недавно ко мне на консультацию приходила женщина. Бесконечно интересная судьба, бесконечно интересные перипетии. Приехала сюда, будучи очень востребованным человеком в той жизни, она – представитель творческой профессии, имеет звание Заслуженного деятеля искусств. Муж был крупный организатор производства, это подтверждено, я видел, это не «эмигрантские еврейские сказки», а

на самом деле так. Они, бросив там все, приехали для того, чтобы помочь дочери «поднимать» одной двух детей. Но так получилось, что взаимопонимание с дочерью не сложилось. Они остались вдвоем, изолированные, и никого в Германии - ни друзей, ни родственников. И у него началось *галопирующее* нарастание слабоумия. На фоне такой хронической тяжелой стрессовой ситуации у него заработали ускоренные пусковые механизмы болезни Альцгеймера. И он начал слабеть на глазах. И наступил такой период времени, когда она уже просто не могла с ним находиться дома. То есть, совершенно «оторванная голова», непредсказуемые поступки, неприкаянность, неопрятность и прочее. Прожитые вместе почти 50 лет жена вспоминает, как один прекрасный сон потому, что муж к ней относился просто божественно, он ее любил, буквально на руках носил. У него в жизни было две страсти (я с ним разговаривал, когда он еще был здоров) - это его жена и это его работа. А здесь человек начал превращаться в совершенно другое существо. И вот она вынуждена была обратиться за посторонней помощью. Путь обычный, он протекает так, как положено: она обратилась в фирму по уходу, фирма какое-то время выполняла свои функции, потом она стала только кассировать деньги, и, в конечном итоге, он оказался в доме для престарелых. Причем, в немецком. Полностью в немецком. Потому что его психическое состояние не позволяло ему находиться в другом месте, например, в Родительском доме при нашей еврейской общине. И это уже длится три с половиной года. И три с половиной года эта немолодая женщина каждый день, как на работу, идет туда: она его кормит, она его поит, она с ним сидит, приходит рано утром и уходит поздно вечером. С одной стороны, это отвлекает ее от ее проблем. То есть, она так вошла в эту роль, что выйти из нее уже не может, хотя ее никто не принуждает, он на полном государственном обеспечении, при медицинском присмотре и при медицинском уходе, но она решила, что должна держать все под контролем. При этом она сама должна постоянно быть в тонусе, потому что выйти из дома неубранной, как она говорит, она не может. То есть, надо одеться, надо подкраситься, надо быть в форме. И возникает такая очень интересная картина. Она забыла уже о том кошмаре, когда не могла больше находиться с ним дома. В ее сердце живут два человека: тот, с которым ей было хорошо, уютно, и другой человек - продукт болезни, и все равно ограниченная возможность

ее переключения снижает реальную оценку происходящего. Она меня спрашивает: «Что мне нужно сделать для того, чтобы забрать его оттуда домой?». Представляете, да? Я ей говорю: это просто невозможно, это иллюзия, в которую Вы поверили. Если Вы ходите и даете указания медперсоналу, если Вы приносите что-то из дома, угощаете его и проводите с ним время в дневные часы – это еще не значит, что Вы можете находиться с ним ночью, мыть его, одевать его, потому что он крупный мужчина, уход за которым требует больших физических сил. Но она настолько вошла в эту роль, что не оценивает критически своего возраста, своих возможностей, своих естественных сил. Муж очень быстро забывает, что она к нему приходила. Тем не менее, она с ним разговаривает, что-то рассказывает, объясняет. На вопросы, зачем она туда ходит, она отвечает: а что же мне делать, а как же мне тогда жить, если я прекращу к нему туда ходить, что тогда вообще будет дальше! Знакомых нет, друзей нет, родственников нет, интересов практически никаких нет, с соседями контакта нет, дочь есть, но с ней плохие отношения, внуки в делах и заботах: университеты, школы, экзамены и прочее. Очень трудно дать человеку совет, сказать: «Не мотайтесь Вы туда, не ходите, не мучайте себя». Это фактически подписать человеку приговор. Если она останется дома, она замкнется, она перестанет «коммуницировать» с внешним миром, там, в этом заведении, где живет ее муж, она вынуждена хоть как-то понимать по-немецки и как-то отвечать, она считает, что должна ходить в магазин, должна распределить деньги, она должна приготовить еду, она должна его накормить. То есть ОНА ДОЛЖНА, и это долженствование придумано ею самой для САМОСПАСЕНИЯ. Потому что если вдруг с ним что-то случится, резко нарушится стереотип ее поведения, который может стать пусковым моментом в лучшем случае - к быстрой смерти, в худшем случае - к повторению такого же состояния, как и у него. Я ей предложил вариант: например, вернуться в Россию, до сих пор она еще имеет связи, она, действительно, знаменитый, очень творческий человек, и ей предлагают вернуться, и есть где жить. Но она говорит: как я буду там жить, зная, что он здесь медленно погибает!

Е.А.: А она, например, не думала, чтобы чем-то здесь заняться, какой-то деятельностью?

Др.А.: Я ей предложил. У нас, под эгидой нашей общины, готовится очень интересная программа - приобщение детей к творческому процессу. Она говорит: «Я бы работала с удовольствием. Но мне же надо ходить к нему! А как же он будет без меня! Я его лишу даже этих минут радости». Возникает вот такая дилемма: женщина в почтенном возрасте, сама нуждается если пока не в уходе, то в помощи, совершенно точно, и вот этот избранный ее сознанием и подсознанием способ борьбы с одиночеством. Со своим никому не нужным одиночеством. Ненужным ни детям, ни внукам, никому... Это очень серьезная тема. Такая тема, которая требует серьезного, методичного подхода.

Е.А.: Мы от темы расставания плавно перешли к теме невозможности расстаться...

Др.А.: Мы просто проиллюстрировали разговор этим примером. Но, опять же, наше советское стремление подводить под все единый знаменатель, черту, оно очень губительно. Потому что каждый конкретный случай – неповторимый, единственный в своем роде. Точно так же, как неповторимым и единственным в своем роде является каждый человек. Это факт. Я не так давно посмотрел фильм Кончаловского «Мосты». Очень необычный сюжет. С очень нестандартной необычной игрой, и бесконечно знакомая тема непростых взаимоотношений. Мне очень запомнился монолог одного главного героя. Он говорит, что каждый человек – это даже не планета, это галактика. Мы уже с вами об этом говорили. Есть фраза, которая принадлежит Гете: на кладбище под каждой гробовой доской похоронен целый мир. Это его знаменитая фраза. Герой из фильма пошел дальше (дальше Гете вообще трудно пойти, но тем не менее). Он говорит, что каждый человек – это галактика, и рядом с тобой живут такие же галактики. Но как нелегко порой между ними навести, построить мосты! Тот, кому удастся это сделать, наверное - потенциально счастливый человек. Мы возвращаемся к основной теме нашего разговора. Есть совершенно разные примеры, диаметрально противоположные. Есть примеры, когда совершенно чужие люди - те же самые соседи или со-клубники, или какие-то партнеры приходят на помощь и оказывают действительно очень

ощутимую, нужную и важную помощь, поддержку нуждающемуся человеку. Это одна форма. Другая форма, когда горе, болезни сблизжают людей, а не отталкивают друг от друга, когда дети все-таки с возрастом начинают даже не ценить, а понимать, что родители хотят дать своему ребенку все, что можно, для его наименее травматичного движения по жизни. А есть мамы, которые удерживают ситуацию до последнего, не дают свободно дышать своим взрослым детям, и весь мир крутится вокруг них. Я не знаю, хорошо ли это, я не знаю, плохо ли это, очень трудно давать оценки.

Чем выше организация общества, чем больше его технологичность - тем больше в этом обществе одиночества. Это факт. Потому что люди мало собираются по интересам, люди мало уделяют друг другу внимания. Сейчас можно все вопросы решить по телефону, по интернету. Фантастика. Но у всего этого есть обратная сторона. Мне нравится анекдот: идет показательный урок в школе и детей спрашивают: что такое счастье? И один мальчик говорит: извините, я не могу вам сразу ответить, потому что у меня интернет не подключен.

Существуют самые разные примеры. Я удивляюсь тем людям, носителям еще *той* ментальности, которые героически преодолевают трудности и помогают вести по жизни больных и совершенно немощных родителей, вплоть до последнего их вздоха, безвозмездно, без каких-то справок для освобождения от работы или дополнительных денег, отдавая этому свою душу и выполняя этим свой долг. У меня на беседе был один очень интересный человек, который рассказывал о тяжело болеющем папе. Когда я его спрашивал: почему же ты не устроишь отца в медицинское заведение, он говорил: во-первых, я это делаю для себя, во-вторых - это мой отец, и, в-третьих, мои дети видят, как я это делаю каждый день. То есть, у него это рождает большую-большую надежду, что, если такое произойдет с ним, его дети будут относиться к нему так же, как он к своему отцу.

У одних тенденция одна, у других тенденция другая, у третьих третья, то есть такое разнообразие комбинаций, такое разнообразие сочетаний, что выделить и сказать что-то однозначно - нельзя. Именно поэтому многие из тех, кто раньше были членами компартии или активными комсомольцами, атеистами, начинают сейчас смотреть на религию несколько другими глазами, чтобы попытаться в вековых человеческих ценностях найти ответы, которые на са-

мом деле тревожат всех вместе и каждого в отдельности. А Вы что думаете на этот счет?

Е.А.: Меня даже больше волнует тема отношений не взрослых людей и пожилых родителей, которые вместе сюда приехали и чаще всего очень близки друг к другу, а еще не старых (среднего возраста) родителей и их детей, которые уже здесь вырастают и начинают жить своей жизнью. Получается, что «еще не старые родители», приехавшие в эмиграцию - одна из очень уязвимых категорий... Все та же песня: страна чужая, на работу не устроиться, дети живут своей непонятной нам жизнью, а нам что делать?

Др.А.: Жизнь в том пространстве, из которого приехало большинство из нас, она больше относилась к школе выживания, и дети видели, как родители из последних сил стараются, как они не живут, а именно выживают, и этот опыт был очень поучительным, что подтверждает пример этого человека, который ухаживает за своим отцом. Здесь же часто тридцатилетний молодой человек по своему развитию (не по интеллекту и не по физическому развитию, ни в коем случае, а по степени выживаемости, что ли) наверное, соответствует 20-летнему в *той* жизни. С одной стороны, социальная защищенность – это супер-благо, то, о чем мечтало человечество тысячами, с другой стороны, это такой охлаждающий механизм, как фреон в холодильнике. Жить есть где, с голоду умереть не дадут, обувь-одежда есть, какие-никакие карманные деньги есть, средства коммуникации – пожалуйста: компьютеры, мобильники, интернет, и развлечений хоть отбавляй: вечеринки, друзья-подруги... Такого понятия, как «спешить жить», нет («...наверное, через какой-то период времени, может быть, я найду работу, может быть... наверное... эта работа меня устроит, а может быть и нет, а если нет, то буду искать другую. Может быть, наверное, а может быть и нет, я встречу человека, с которым я начну жить...»). Раньше у нас было так: познакомились, поженились, очнулись - уже дети, а сейчас очень часто бывает так: пожилы вместе лет пять, в это время начинаются интересные карьерные предложения, вроде и расставаться жалко, и дети сейчас не ко времени, у каждого свои

интересы, у каждого свои дела... А когда рожать детей, как их воспитывать?.. Это не нами открыто, что, на сегодняшний день средний возраст деторождения в цивилизованных странах, и в Германии в том числе, приближается к 35-38 годам. А в *той* жизни в 38 лет многие уже были бабушками и дедушками, уже воспитывали внуков или имели, по крайней мере, взрослых детей.

Е.А.: А здесь многие под тридцать еще сами себя детьми считают...

Др.А.: Но одно я могу сказать: у студентов учеба здесь очень серьезная, это, действительно, тяжелый труд. Может быть, компенсацией и является вот такое желание «отрываться» (Party, коктейли, ночное времяпрепровождение). Эта студенческая жизнь очень отличается от той, что была у нас - с капустниками, КВНами, поездками «на картошку», в стройотряды. И, в конце концов, эти картошка, морковка и капуста - это были, в общем-то, очень неплохие вещи для сплочения людей, для дружеских связей, которые остаются потом на всю жизнь. Я все время вспоминаю: была в моей жизни одна интересная знакомая, которая давно уехала в Германию, сейчас она в очень почтенном возрасте, а когда работала, часто приезжала в Россию, еще был Советский Союз и тогда она говорила: «Господи, если бы можно было достижения западной жизни соединить с душевностью этой жизни, то, наверное, появилась бы уникальная модель человеческого существования». Это правда.

Е.А.: Но и там все изменилось. И взаимоотношения людей тоже, и, говорят, не в лучшую сторону.

Др.А.: Живущие там мечтают попасть сюда. Я не могу сказать, что все, но многие. А живущие здесь, сталкивающиеся здесь с рутинной обыденностью, серой нудностью, отсутствием любимой работы, говорят: вот была бы возможность вернуться... и опять наше любимое сослагательное наклонение: была бы квартира, была бы работа, мы бы, наверное, смогли бы много...

Е.А.: Это и есть рефлексия?

Др.А.: Да. Рефлексия - это тропинка через очень извилистый лабиринт, который ведет в тупик. Будешь петлять-петлять, ходить-ходить, блуждать-блуждать, и в конечном итоге заблудишься и попадешь в самый тупик. Потому что рефлексия забирает огромное количество нервной, неврогенной энергии, которая так необходима человеку для его каждодневной жизни. Это закон. А когда человек лежит и постоянно думает: «...может быть, наверное, если бы я поступил по-другому, то у меня, наверное, было бы все хорошо, надо было мне не приезжать, или: надо было мне не уезжать...». То есть, ситуация не решается, ничего не изменяется, а энергии тратится, как при разгрузке вагонов. Понимаете, в чем дело? И поэтому любая рефлексия приводит к тому, что человек монотонно-монотонно себя мучает. Воспоминания сами по себе – это другое, это приятные теплые эмоциональные чувства.

Е.А.: Но это же не значит, что человек не должен анализировать и «прокручивать события»?

Др.А.: Анализировать, конечно же, надо и думать, конечно же, надо. Вопрос сейчас не ставится в этом русле: надо или нет. Хотим мы или нет, наша психика периодически возвращает нас к тому, что было, и даже при понимании разрушительного влияния этой рефлексии, все равно она наступает, и начинаешь думать: «надо было сделать вот так, а не вот так, плохо, что не так получилось...». Но когда человек на этом «зацикливается», это его уже тянет назад, а тем более, когда перспективы будущности весьма размытые и весьма призрачные, то, конечно же, легче всего ответы находить в прошлой жизни. К сожалению, каких-то унифицированных ответов на беспокоящие и тревожащие вопросы – нет. Каждая конкретная ситуация – она единственная и неповторимая. Она может быть похожа на другую, она может быть также эмоционально насыщена. Но все равно: люди очень сильно отличаются друг от друга, соответственно и их восприятие, и каждый случай требует своего анализа и конкретного умозаключения. Рассматривать человека

как статистическую единицу - это один путь, но мне кажется, что психологически это некорректно. Мне ближе другой, более сложный подход: рассматривать человека как целый огромный мир с его внутренними процессами, водопадами, землетрясениями, пожарами, наводнениями, торнадо, цунами, штилем, голодом, взлетами, падениями, взрывами, войнами. Имея большой опыт «набивания шишек», с течением времени каждый хочет набивать их как можно меньше. Не всегда это получается. К сожалению. Получается, как говорила одна хорошая знакомая, у каждого есть своя «бочка с дерьмом», и каждый должен из этой бочки почерпать достаточно.

Е.А.: Получается, что никто нигде не может дать нам универсальный совет: жить вместе или не жить, терпеть или страдать, прощать или помнить плохое. А может быть, надо помнить, но прощать... Или прощать, но помнить... Главное, чтобы любое наше решение не было, как Вы всегда говорите, «деструктивным», то есть ломающим личность и калечащим будущее. А для этого надо думать и прислушиваться к своему сердцу.

БЫВАЕТ ЛИ СТАРОСТЬ ВЕСЕЛОЙ?

Е.А.: Из-за ситуации со здоровьем, сложившейся у моей мамы, меня проблема старости касается лично. Самое печальное, что человек с какого-то определенного возраста становится ОБРЕЧЕННЫМ – на болезни, на беспомощность и... на подготовку к уходу из жизни. Конечно, это может произойти и с молодым, это всем понятно, и никто не знает, что с кем будет. Но в старости – уже все, то есть выбора нет. Болезни, беспомощность, плохое самочувствие и мысли о том, что конец жизни приближается. Есть ли какие-то способы сделать старость – ну, скажем, не такой печальной?..

Др.А.: То, что представляется Вам, имеет под собой вполне реальную основу. И те процессы, которым подвержен человек, также имеют под собой вполне объяснимую, вполне четко прослеживающуюся закономерность. В чем суть? Что такое вообще старость? У любого организма есть определенный ресурс, который генетическим кодом расписан на установленный промежуток времени. И, как правило, процессы старения начинают интенсифицироваться тогда, когда организм в процессе своей эволюции начинает утрачивать те или иные функции. Например, клетка стареет тогда, когда она перестает удерживать влагу, и как только она начинает ее терять, соответственно начинает проявляться комплекс внешних и внутренних проблем. Появляются признаки старения, углубляются морщины, изменяется внешность, утрачивается эластичность сосудов, мышц, организм становится более хрупким, больше подверженным каким-то внешним влияниям. Это сам по себе физиологический процесс. Но рассматривать его отдельно от общего развития было бы неправомерно и неправильно. Огромное количество стрессов, внутренних напряжений, проблем, окружающих человека – как со знаком плюс, так и со знаком минус – имеют определенную закономерность. Состояние организма во многом очень четко объясняется именно этим, можно проследить определенную тенденцию. Как говорил Конфуций, самое определенное в жизни человека – это смерть, самое не определенное в жизни человека – это час ее наступления. С этим спорить практически невозможно и просто бессмысленно потому, что это отображение реальной дей-

ствительности. Но есть одно большое «но». Есть люди, которые всю жизнь сохраняют достаточно высокий эмоциональный позитив. Есть люди, которые в течение своей жизни могут так перестраиваться в соответствии с внешними обстоятельствами, что качество их жизни страдает намного меньше, чем у людей, лишенных этого свойства. Понятно, о чем я говорю, да? Если человек - оптимист, если ему нравится отдавать, помогать, если происходящие серьезные и даже трагические моменты он оценивает с той стороны души, которая имеет позитивный заряд, это дает ему силы и ресурс двигаться по жизни менее травматично, нежели тем людям, которые во всем видят трагедию, во всем видят конец света. Я не могу не обратиться к старому опыту и не вспомнить знаменитую фразу, которая принадлежит людям постсоветского пространства, суть которого заключается в следующем: мне бы только дожить до старости, мне бы только дожить до пенсии... И получается, что таким образом неосознанно закладывается программа самоуничтожения. Человек, проделав огромный жизненный путь, отработав, заслужив пенсию, вырастив детей, преодолев все трудности, оказывается в том маленьком счастливом периоде, который может принести ему радость, отдых, покой. И оказывается: вместо того, чтобы жить и наслаждаться, вместо того, чтобы получать какие-то удовольствия, человек начинает таять на глазах. Включается какая-то психосоматика, начинаются болезни, т.е. срывает эта стереотипная программа под лозунгом: мне бы лишь бы дожить до пенсии. И получаем мы такой результат. Это первое.

Второе. Без эмоциональной вовлеченности в окружающее, в происходящие вокруг события существовать невозможно. Но есть очень тонкие грани, которые переходить опасно. Стоит сделать один поверхностный, необдуманый шаг - и можно оказаться в совершенном зазеркалье, которое заранее даже трудно себе представить. Например, есть желание помогать и участвовать, а есть привычка влезать в дела близких тебе людей. Мысль одна, основа одна, но формы бывают совершенно разные. Одно дело, когда эта помощь нужна, необходима, эта помощь принимается, эта помощь востребована, и другое дело - когда человек, чувствуя свое одиночество и бессилие, начинает давать какие-то ненужные советы, которые давно уже утратили актуальность, вмешиваться в жизнь взрослых детей, а сам становится капризно-ранимым. И чем больше его учас-

тие отвергают, тем больше он закрывается в своей скорлупе. Стремительно наступает старость, падают функции памяти, концентрация внимания, операционные механизмы, которые проходят у нас в головном мозгу, и человеку становится достаточно трудно. Хотя есть очень интересные случаи, интересные исключения. Вот пример. Один из достаточно успешных математиков, который живет здесь, и опыт общения с которым я имел, с большим трудом сейчас узнает своих родственников и элементарные предметы быта, но по-прежнему легко и фантастически быстро решает трех- и четырехзначные примеры. То, чем он всю жизнь занимался, так вошло в его сущность, что и сейчас его способности проявляются - на уровне автоматизма. Такого рода личности с высоким творческим потенциалом, личности, которые не сдаются, очень часто «обречены» на долголетие. А у памяти есть очень интересное свойство – она требует тренировки. Как только память перестает тренироваться в должной мере, объем запоминания начинает падать. Это факт. На старом багаже какое-то время можно продержаться, но потом этот багаж просто опустошается, и человек оказывается не у дел, у «разбитого корыта».

Е.А.: Говорят, для того, чтобы тренировать память, хорошо стихи учить.

Др.А.: Учить стихи, читать книги, для кого-то эмоционально значим просмотр фильмов, кто-то решает кроссворды, разгадывает ребусы, кто-то пишет письма, кто-то готовит пищу, но с элементами творчества, не стандартно. То есть, любой творческий процесс, любой эмоционально-позитивный компонент очень благотворно влияет на тончайшие биохимические процессы, которые происходят на межнейронном уровне, на уровне обмена веществ в головном мозгу, это очень сложный процесс. Недавно у меня был очень интересный пациент. Судя по фактам, носитель тяжелого характера, постоянно недовольный, постоянно ворчащий, подозревающий всех в том, что его хотят обмануть, его семью хотят оговорить, уровень доверия к людям у него равен нулю. И постоянная доминанта: ничего не радует, ничего не хочется. Я думал, что это состояние у него развилось и усугубилось в эмиграции. Но после встречи с его женой, когда она рассказала какие-то моменты, я понял, что ядро

его личности фактически оставалось неизменным с самого юношества, может быть, даже с детства. Выяснилось, что для него недовершенство всем - это закономерность: дети не такие, работа не такая, окружающие люди не такие - с таким запахом, с таким привкусом... И самое интересное, что его психика совершенно не отстает от того, что он проповедует. Понимаете мысль, да? То есть, он начал очень сильно сдавать. Резко нарушилась память, резко нарушилась ориентация. Хотя еще не так много лет, по возрасту он, можно даже так назвать, «свежеиспеченный пенсионер». У него относительно устойчивая жизнь, у него устроенные дети, у него налаженный быт. Но при этом - отчужденность от всего, и она еще ранит и без того страдающее сердце, хотя на себя критически посмотреть он уже не в состоянии. Он винит всех и во всем: этот такой, этот сякой, этот не так сказал, этот косо посмотрел, или: эти должны, а эти не должны и т.д. и т.д. К чему я это все говорю? К тому, что носителям такого «камня на шее» всегда очень тяжело, все происходящее в жизни трактуется ими с отрицательной точки зрения. Понятно, что человек не может постоянно находиться в каком-то маниакально-приподнятом настроении. Это противоречит здравому смыслу, этого просто не может быть. Речь идет о том, как человек справляется с происходящими стрессами, как из них выходит, как себя настраивает для того, чтобы иметь возможность нормально двигаться по жизни. Есть фраза, которая принадлежит одному из великих философов, суть которой такова: жизнь стоит на месте, просто мы по ней движемся. По-разному. Но факт тот, что у людей творческих, которые с высокой степенью самоотдачи занимаются любимым делом и получают от этого удовлетворение, и в глубокой старости это не проходит и в течение долгих лет держит их наплаву, делает человека вполне потенциальным, вполне востребованным. Не у всех так, конечно. Можно возразить и сказать, что, да, человека очень сильно изменяют внешние обстоятельства.

Если рассматривать проблемы старости вообще и старости в эмиграции – это отдельная тема отдельного разговора. Потому что все те же самые процессы, которые происходят в старости, в эмиграции носят очагово-концентрированный характер. Изменяется стиль поведения, заостряются такие качества, как обидчивость, ранимость, жалобы на невнимание детей. А дети, в свою очередь, должны здесь сами заново пробиваться в жизни, помогать пробиваться своим детям, и очень часто получается так, что вроде бы не

до родителей сейчас. И все, что было свойственно нашей ментальности, куда-то уходит... Для среднего поколения эти ценности еще существуют, многие стараются самозабвенно ухаживать за своими родителями-стариками до того самого момента, когда они проводят их в последний путь. Но молодое поколение достаточно легко, вернее, несколько поверхностно смотрит на такие вещи. А зачем надрываться, когда для этого есть обслуживающие фирмы, а зачем умирать вместе с ними, если для этого есть соответствующие учреждения, а зачем самим бегать по инстанциям, когда для этого есть специальные работники!.. И получается, что о старых людях заботятся другие. Никто не говорит, никто не оценивает: это хорошо, а это плохо. Но: то, что прививалось поколениям в том, прошлом нашем ментальном пространстве, не совсем соответствует тому, что ценится, живет и существует здесь. **И вот в эту образовавшуюся трещину уходит огромное количество человеческих отношений, происходят трагедии, устоявшиеся годами семейные связи просто рвутся и ломаются, люди, и без того много пережившие, прошедшие - кто войну, кто голод, кто концлагерь или гетто, оказываются в вакуумном пространстве, совершенно безнадежном и, на их взгляд, никому не нужном.** Потому что их жизненный опыт, их знания, их умения совершенно никого не волнуют. И любое их желание помочь и посоветовать трактуется как старческое ворчание, как какое-то мудрствование, вызывает раздражение. И, в конечном итоге, в эмиграции мы имеем огромное количество проблем, которые выделяются в особую тему, в особый уровень, в особый пласт: это душевные состояния и ощущения лиц старшего возраста.

Е.А.: А какие-то примеры есть?

Др.А.: Их такое количество, что я даже не знаю, какие Вам привести. У меня есть примеры со знаком плюс, а есть со знаком минус.

Е.А.: Со знаком минус.

Др.А.: Вот недавно у меня была одна женщина. Творческий работник. Причем большой творческий работник. Муж - тоже один из выдающихся людей. Люди, которые в жизни достигли всего. А

потом произошла вот эта трагедия. Он уходит из жизни. Пока они были вместе, они еще как-то держались. Но вот она остается совершенно одна, на фоне некоторых принципиальных моментов возникают очень большие разногласия с дочерью. И кончается это тем, что человек остается один и вынужден искать помощи – в каких-то организациях, у каких-то психотерапевтов. Плюс к этому наложен запрет на общение с внучками. Сама бабушка производит впечатление очень милого, очень разумного и доброго человека. Но любое вмешательство в жизнь дочери, любой звонок вызывает негативную реакцию: «Ты мне не звони, ты мне не советуй, мы сами знаем, что делать, у нас своя голова на плечах, ты мне девочек не порть, не надо их перестраивать «с европейских рельсов на совковские»... И вот эта женщина, которая фактически потеряла родину, потеряла дорогое для нее окружение, человека, с которым прожила всю свою жизнь, теряет еще и тех людей, которые могли бы стать ей опорой, помощью, поддержкой в чужой стране. Остается одно совершенно не прикрытое одиночество, и никогда ничем, никакими занятиями, курсами и чтением не законопатить и не закрасить эту трещину и не залечить ту душевную рану, которая ей была нанесена. Все. Далеко ходить не надо. Вот конкретный случай.

Но я думаю, что это не в наших правилах - заканчивать на печальной ноте. Эту тему можно продолжить и развить в несколько другом направлении. Я расскажу о тех же проблемах, но со знаком плюс, и, я думаю, это важно. Это тоже касается темы, которая тревожит большое количество людей, поскольку многие столкнулись с ней напрямую, а многие живут в ожидании столкновения с ней, проблема эта зовется по-прежнему: одиночество. Есть самые разные способы и методы борьбы со своим свободным временем, с теми процессами, которые идут внутри каждого из нас, есть достаточно позитивные примеры того, как это происходит у некоторых людей. Я не могу сказать, что это абсолютная тенденция, но факт говорит сам за себя. Приведу пример. Творческий человек, который всю жизнь занимался интеллектуальным трудом, и этот труд его кормил и создавал все предпосылки для общественной значимости, высокого социального статуса. И вот, осуществив свое решение эмигрировать, этот человек переместился в другое пространство, попал в совершенно другое ментальное поле, где другие законы,

другие подходы к человеческим ценностям (хотя главные человеческие ценности, наверное, для всех живущих одни и те же). Первое время, оказавшись практически в информационном вакууме, человек как будто бы полностью погрузился в свои мысли. Было жаль себя, было жаль прожитых лет, было жаль всего, что оставил... А потом, постепенно у него возникли какие-то побудительные мотивы к деятельности. И он, очень глубоко приняв эту проблему в сердце и в душу, начал усиленно учить язык, чтобы суметь выразить все то, что накопил за долгие годы, то есть, стать и здесь полезным – своими знаниями, своим опытом, теми наработками, которые ценятся во всем мире примерно одинаково. Потому что, когда, например, вручают Нобелевскую премию за вклад в ту или иную отрасль науки, не смотрят, выходец какой страны это сделал, оценивается его вклад в общечеловеческие копилки. Здесь, в нашем окружении есть достаточное количество людей, которые являются диаметрально противоположным примером того, о чем мы говорили выше. Человек в состоянии гипер-компенсации начинает овладевать системными знаниями на другом языке, методически впитывать в себя все то, что происходит в *этом* мире. И, как правило, знаю по опыту, эти люди очень редко обращаются за помощью к психологу. Все их страдания и мучения – это удел окружающих их близких людей, а они сами не могут даже на время расслабиться, они должны достичь, образно говоря, той высокой планки, которую сами себе поставили. О таких примерах часто пишут в газетах, рассказывают в телепередачах как об успешном опыте интеграции, когда люди достигают достаточно больших высот. Сферы приложения самые различные. Кто-то преподает, кто-то доказывает и подтверждает свои врачебные, инженерные знания, кто-то пишет репортажи уже на выученном языке. И вот в этой суете и в каждодневной борьбе, человек, доказывая самому себе, невольно поднимается по социальной лестнице – признания и уважения. Никто не говорит, что путь по этой лестнице легкий и безоблачный, ни в коем случае, на этом пути есть и конкуренция, и зависть, и непонимание, и ревностное отношение к твоим успехам. Но, тем не менее, опыт такого рода людей можно назвать флагманским. Глядя на тех, кто приехал в чужую страну и пережил здесь немало трудностей, но смог в чем-то себя найти, понимаешь, что это одна из форм гипер-компенсации, это одна из форм сублимации. Сейчас, говоря об этом, не хочется

давать какие-то оценки: хорошо это или плохо, нужно это или не нужно, работает это или не работает. Мы не оцениваем. Мы констатируем это как факты, полезные для других. Это опыт, противоположный тому, когда человек сидит в тоске, «посыпает голову пеплом» и считает, что жизнь закончилась. В различных странах, где знакомо слово «эмиграция» и само это явление, есть немало тому подтверждений. Всем понятно, что Америка – это страна эмигрантов, они ее создали, там более понятное жизненное пространство для вновь прибывшего человека, чем, например, в Германии, где адаптироваться и привыкнуть гораздо труднее, во всяком случае, морально. И, тем не менее, есть опыт достаточно позитивный: когда человек свой жизненный ресурс тратит на позитивную борьбу с самим собой, а не с тем, что скажут люди, не с тем, какое равнение примут родственники, близкие, если они есть. И именно в борьбе с самим собой возникает один из элементов преодоления. Преодоление с высокой мотивацией, высокими результатами и с элементами очень большой отдачи.

Достижение высоты карьерной пирамиды, наличие хорошей, адекватно оплачиваемой работы - это очень много. Но все равно это - не эквивалент человеческого счастья. Есть люди, которые, имея все это, все равно погружаются в печаль и в ней живут. Есть люди, которые разворачивают очень большую деятельность, но это не значит, что степень их одиночества меньше, или душа у них болит меньше, или реагируют они на все несправедливости, которые творятся вокруг, меньше или проще. Ни в коем случае. Понимание происходящего у всех, в принципе, похожее, но реакции разные. И выходы из сложившихся ситуаций разные. Действительно, о счастливой жизни можно говорить бесконечно, а эквивалентом человеческого счастья все-таки, наверное, является ощущение, что человек делает свое дело, что человек нужен, что он необходим, что он желанен и любим...

Е.А.: А то, что он сам себе нужен?

Др.А.: Это во главе угла. Многие психологи говорят, что не любя себя адекватно, не какой-то «нарцисстической» любовью, а нормально, разумно, нельзя любить других людей. Мы очень часто забыва-

ем, что мы все родом из детства. И мы часто забываем, что огромное количество проблем у разных людей очень близки по своей сути и содержанию. Но форма разная. Многое зависит от воспитания, культурного уровня, не все, но очень многое - от социальной среды.

Е.А.: Мне кажется, человек всегда должен помнить, что он может остаться один. И что нужно ощущать себя полноценной личностью, иметь свой внутренний мир, свои увлечения, свои мысли и умение самому проводить время. Потому что никто не застрахован от одиночества.

Др.А.: В нашей жизни никто ни от чего не застрахован: ни от болезни, ни от несчастья, ни от каких-то катаклизмов. Мы все - сидя, стоя - выполняем какие-то обязанности, обязательства, и не задумываемся глубоко над тем, что мы из себя представляем. На самом деле, мы - маленькая капля, наполненная водой. Мы на 95 процентов состоим из воды. И представить себе невозможно, что будет, если изменится атмосфера, давление, температура, в которых мы живем, даже трудно себе представить те последствия, которые могут быть.

Е.А.: Да. Я опять все свела к какой-то обреченности. А на самом деле, люди и в старости радуются жизни, находят удовольствия, развлечения, занятия. Вы проводите курсы по тренировке памяти с нашими эмигрантами уже в четырех или пяти группах. И знаю, что они пользуются огромной популярностью.

Др.А.: Вопросы изучения памяти – бесконечно интересная вещь. Во-первых, она не знает границ. И человечество всегда заботится о том, как улучшить память, потому что от состояния памяти зависит огромное количество психических процессов вообще. В качестве подтверждения, когда мы говорим на эти темы, выясняется, что каждый человек хотел бы иметь практически абсолютную память. Хотя, по статистике, резервы нашей памяти, как это ни страшно звучит, мы используем всего на три процента. Только три процента. Есть подтвержденные факты того, что такие выдающиеся люди, как

Эйнштейн, Маркс, Ленин превысили пределы человеческих возможностей и превысили этот показатель: они использовали резерв памяти от пяти до семи процентов. Люди, которые владеют множеством языков, или которые могут ночью проснуться и выдать какие-то невероятные формулы, как правило, очень умело используют свой дар и бесконечно его совершенствуют.

Многие, наверное, помнят фильм «Щит и меч» про советского разведчика. В фильме есть момент, который можно включить практически во все пособия по психологии: разведчику показывают самую важную информацию, а время ограничено, и он диагонально, лист за листом, в течение 20 секунд фотографически запоминает текст толщиной в 100 страниц. Не задумываясь о содержании. Когда потом он должен будет «вытащить» из памяти и воспроизвести это, включатся уже совершенно другие механизмы.

Я часто рассказываю о том, что мне посчастливилось в жизни встретиться с человеком – носителем абсолютно фотографической памяти. Он из старых русских интеллигентов, его корни уходят далеко в белогвардейское движение. Он в совершенстве выучил пять языков, работал в одном из научно-исследовательских институтов и был охраняемым и незаменимым человеком, поскольку в любой момент он мог выдать на-гора то, что сейчас с трудом делает компьютер. И мы, будучи студентами и общаясь с ним, проверяли его «на прочность», хотели сами убедиться. Трудно поверить во все эти вещи. Мы брали любую книгу, а его кабинет это была сплошная библиотека, и давали ему прочитать страниц сто. Он пролистывал вот таким же способом, и мы говорили, например: тридцать восьмая страница, пятая строчка сверху. И он воспроизводил с точностью до запятой. Мы никак не могли понять, мы думали, что это все-таки цирк, и просили его это повторять с разными книгами и пять, и десять, и двадцать раз... Это и есть фотографическая память. Запоминание идет при отсутствии осмысления. Он запоминал, не осмысливая то, что происходит, не понимал, не делал акцентов - как фотоаппарат. Если нужно было, он извлекал это из памяти. Это Божий дар, это талант, это единичные моменты, это феномен. А мечта каждого обычного человека - это дожить до определенного возраста, сохранить ясную память, трезвый рассудок, понимать, что происходит в жизни, и контролировать свои действия. Но, к сожалению,

огромное количество внешних факторов оказывает влияние на развитие нашего головного мозга, клеток и непосредственно тех его структур, которые отвечают за накопление материала, за его хранение и нужное использование. И не случайно, в жизни есть такие моменты (тема, на самом деле, безумно интересная), думая и помня о которых, мы можем одним крылом коснуться элементов мистики, другим крылом - элементов абсолютной объективной реальности. Механизмы развития памяти есть у каждого человека. Может быть, это сеть каких-то биохимических реакций, может быть, это совпадение эмоциональных реакций, которые в нашей памяти запечатлеваются до конца наших дней. И каждый из нас помнит свой первый поцелуй, первое наказание, которое мы получили от родителей, ощущение первой влюбленности, каждая женщина великолепно помнит практически до конца своих дней, как она рожала ребенка, мужчина прекрасно помнит свой первый сексуальный опыт... Есть вещи, которые не подвержены склерозу, их забыть практически нельзя, потому что в этом принимал участие эмоциональный компонент.

На тренировках памяти мы стараемся гармонично сочетать вопросы теории с игровыми моментами, с практикой. Стараемся обсуждать вопросы, которые волнуют каждого человека, потому что с процессами памяти напрямую связаны условия и качество нашей жизни, особенно, и я делаю на этом акцент, в условиях эмиграции. У многих стоит проблема освоения языка. Есть люди, которые схватывают суть и очень быстро осваивают немецкий, а есть люди, которые учат, стараются, а идет такая «буксовка», что «расшевелить память» практически невозможно.

Е.А.: Я знаю очень многих немолодых уже людей, которые методично, ИЗ ГОДА В ГОД ходят на различные курсы немецкого языка. Их никто не заставляет, им не нужно устраиваться на работу, их вряд ли кто-то осудит за акцент или неправильную грамматику. Им самим это нужно, им это интересно, это придает уверенности и дает возможность общаться – у врача, в магазине, на почте, в транспорте. А старость уже не кажется такой беспомощной и грустной.

ХОЧУ ПОБЫТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ

Я и чужая страна

Е.А.: Является ли стремление к одиночеству, желание быть наедине с собой признаком печали, неустроенности, плохого настроения? Или это вообще необходимо для человека? Или это может меняться? В какой-то период времени человек не может без общения, а потом, например, с возрастом все чаще появляется желание побыть одному и, как Вы сказали, разобраться со своими мыслями и чувствами?

Др.А.: Для начала мы отделим эти понятия друг от друга. Одиночество - это достаточно сложная социальная проблема, особая философская категория. Уединение - это несколько другое. Оно становится человеку необходимым, когда его истощает суета мирской жизни, бесконечное общение, встречи, разговоры, особенно если они носят поверхностный, утомляющий характер, забирают огромное количество энергии, сил эмоций и ничего не дают взамен. Наступает такой момент, когда человек просто устает. Устает от окружения, от коллег по работе, от членов семьи, от себя самого. Каждый имеет определенную долю и степень усталости, просто не каждый находит в себе силы об этом говорить. И каждый ищет и находит свои пути решения этой проблемы. Кто-то уединяется за чтением книги, кто-то смотрит передачи, фильмы по телевизору. Кто-то в таком уединенном состоянии ходит по музеям, по выставкам.

Е.А.: Кто-то по магазинам...

Др.А.: Совершенно верно. Кто-то просто спит, кто-то загорает, кто-то сидит в кресле... Все это, наверное, ближе к термину «уединение». Одиночество – это уже несколько другое, это, действительно, серьезное явление, которое приобрело особый оттенок с ростом количества информации, с усилением рационализации нашей жизни, увеличением средств коммуникации: мобильная связь, интернет, навигаторы и прочие полезные вещи. Мы с Вами уже как-то говорили, что можно, практически ни с кем не общаясь, виртуаль-

но решать абсолютно все, от проблемы, как существовать - до проблемы, с кем существовать. Все имеет свою определенную цену, все имеет определенные преysкуранты.

Одиночество - это состояние души или, может быть, состояние души как следствие каких-то событий, когда человек, проповедуя определенную линию философии и придерживаясь определенной линии жизни, оказывается в состоянии разочарованности - жизнью, окружением, результатами работы. Он ощущает глубокое, ни с чем не сравнимое чувство одиночества, в то время как рядом люди. Как говорят психологи, очень страшная разновидность одиночества - это одиночество в окружении людей. Вроде бы человек выполняет свои социальные функции - семейные, родительские, служебные, но при этом он глубоко одинок. Одиночество может быть состоянием души, а может быть и проявлением какой-то начавшейся патологии, это могут быть суб-депрессивные признаки, это могут быть депрессивные признаки - когда возникает мысль, что тебя уже никогда не услышат, не поймут, не оценят по достоинству. И человек, имея огромное количество вопросов и не имея на них ответы, начинает «капсулироваться» в ограниченном пространстве. Вначале он старается найти эти ответы, потом столь истощающее занятие его утомляет, и он уже не живет полноценно, а прозябает. Очень четко и конкретно подвести все это под какой-то единый знаменатель невозможно, потому что каждый человек, переживая те или иные чувства, вкладывает в них свой собственный особый смысл.

В каждом возрасте, в каждом случае единый термин «одиночество» имеет совершенно разные проявления. Одиночество ребенка, оставленного в темной комнате в кроватке при выключенном свете - это одна форма одиночества. Одиночество подростка, который становится изгоем среди сверстников в школе - это тоже одиночество. Когда взрослый человек с совершенно благими мыслями и намерениями оказывается в коллективе, который его не понимает и отвергает, он тоже испытывает чувство одиночества. Тяжело переживается, когда люди оставляют друг друга. Прожили какой-то период времени, сложился определенный стереотип отношений, выработались общие памятные вещи, вдруг такое произошло - и человек оказывается один с ощущением брошенности, непонимания. Но в молодом возрасте чаще всего жизнь берет свое, через какой-то период времени включается компенсаторный механизм, и человек

опять начинает общаться, искать, находить...

Одиночество среднего возраста, конечно же, отличается от одиночества, которое может проследиваться, например, в старости. Защитные механизмы, например, атеросклеротический, еще не включены, и человек вдруг остро ощущает, что дети уже выросли, что интересы у них другие, что его служебные, интеллектуальные и прочие заслуги никого не интересуют и никому не нужны, потому что жизнь не стоит на месте и появилось много нового, современного. Очень часто чувство одиночества перестает быть философской категорией, и уже начинают появляться какие-то клинические проявления: нарушается сон, снижается аппетит, поднимается давление, болит желудок, колет в сердце. А на самом деле, это наступает «воспаление души» - посредством каких-то органов и систем - того же желудка, того же сердца.

Есть одиночество творческое – для того, чтобы творить и «выдавать на-гора» высокую интеллектуальную продукцию, просто необходимо уединиться, отрешиться от внешнего мира. Есть писатели, которые уходят в затворники, закрываются в какой-то избе и создают шедевры. Чисто внешне - это не просто состояние одиночества, а одиночество с элементами отшельничества. А на самом деле, человек живет там какими-то образами, какими-то событиями, у него внутри жизнь кипит. Это касается ученых, это касается художников.

Есть люди, которые ставят себе цели и идут к ним, преодолевая так называемый стереотип одиночества. Это те, кто задумывает и осуществляет в одиночку кругосветные путешествия. На мой взгляд, это психологический феномен. Конечно, перед ними маячит очень серьезная цель - достичь, добиться, преодолеть... Но что за этим стоит, знают только они: от чего они бегут, во имя чего они бегут и, в конечном итоге, от кого они бегут. Можно, наверное, говорить, что это делается для блага науки, во благо изучения особенностей организма... Но это тоже одиночество.

Е.А.: В принципе, они могут его прервать...

Др.А.: Конечно. И главное, что впереди цель. А есть люди, которые приговорены к пожизненному заключению в одиночной камере.

Человек приговорен к тому, что он проведет в ней всю оставшуюся жизнь. Конечно же, этот человек одинок. Он начинает жить какими-то воспоминаниями, но он не просто одинок, он еще изолирован – от средств коммуникации, от средств массовой информации, от контактов с близкими. Это тоже очень серьезная форма одиночества, сродни, может быть, одиночеству людей, которые раньше вели полноценную жизнь, а в результате болезни, обездвиженности, возраста оказались действительно одинокими. Одинокими в домах престарелых. И как бы там за ними ни ухаживали, и как бы их там ни стимулировали к жизни – тонизировали, кормили витаминами – где-то глубоко в душе они, конечно же, одиночки....

Свести воедино этот невероятный фантастический и такой глубокий по смыслу термин - просто невозможно. Невозможно отобразить и все формы одиночества, они разные, я еще раз возвращаюсь к Вашему вопросу, в котором частично прозвучали ответы – в одном возрасте это одни проявления, в другом возрасте – другие проявления, в третьем – третьи. Все еще зависит от того, как человек себя чувствует, как он себя, если можно так сказать, мироощущает, что лежит в основе этого глубинного чувства - вызвано ли оно какими-то добровольными причинами, спровоцировано ли оно какими-то событиями, или это является, будем говорить, наказанием извне. Вспомните острую полемику, которая пару лет назад была в средствах массовой информации относительно экстрадиции бывшего ээсовца Ивана Демьянюка. Мы сейчас говорим не о самом факте его экстрадиции, а о том, что за этим стояло. Человечество тогда разбилось буквально на два лагеря: одни говорили – надо оставить его в покое, потому что это бедный, одинокий, несчастный, больной человек. Другие говорили – нет, он должен быть наказан не как субъект, не как человек дряхлый, одинокий, больной, а как нечто большее, как представитель явления. И вот эти две вещи не стыкуются. Он наверное мечтал получить тихое одиночество с полным забвением, чтобы никто о нем не думал. И какие процессы происходили бы внутри него, знал бы только он один. Но жизнь так распорядилась, что за те деяния, которые он совершал, одиночество для него было бы самой лучшей наградой. Потому что все хотели понять мотив, суть того, как человек, убивший 29 тысяч других людей, мог спокойно жить, существовать и еще делать какие-то попытки к самооправданию! Поэтому в данном конкретном случае, может

быть, одиночество для него было бы абсолютно спасительным, абсолютно желанным и вожделенным...

Что касается преклонного возраста, природа устроила так, что на каком-то этапе (я сейчас немного поверну в медицинскую сторону), с возрастом, с болезнями критическое осмысление происходящего, конечно же, очень сильно падает. Человек уже не может оценивать все так же остро, как в молодом возрасте. И очень часто, например, живя в доме для престарелых, человек, не заглядывая в какие-то глубинные процессы, сосредотачивается на уровне бытовых потребностей: мебель стоит на месте, утром, в обед, вечером горячее питание, мелькают какие-то люди, и этого достаточно. Со стороны это воспринимается действительно драматично, кажется, что этот человек страшно одинок. А может быть, он сам воспринимает происходящее по-другому. Нам очень трудно судить о том, о чем люди на самом деле думают...

Е.А.: Боязнь одиночества часто заставляет людей жить не так, как им было бы лучше, и не так, как они хотят. Например, боязнь женщины остаться одной без мужа...

Др.А.: ...да и мужчины тоже...

Е.А.: заставляет терпеть непонятно что и жить не так, как хочется. Все равно, вот эта боязнь остаться одному - она перевешивает, и, наверное, у большинства людей это так.

Др.А.: Я еще раз позволю себе удовольствие воспроизвести знаменитое высказывание американских психологов, суть которого заключается в следующем: не беспокойся о своих беспокойствах, пока беспокойства не побеспокоят тебя. Все четко и конкретно. Абсолютно лаконичная фраза. Действительно, страх страха иногда намного сильнее, чем ежедневные мучения, ежедневные «наступания себе на горло», выкручивание себе рук с каким-то псевдо-оправданием, что все же люди так живут, ну многие же вот так же мучаются... А на самом деле, иногда принятие очень серьезного непростого решения освободиться является входом в совершенно

другую, неизведанную и заповедную зону, которой всегда раньше боялся. Оказывается, и жизнь после развода продолжается, оказывается, человек может чувствовать себя хозяином своих поступков, ему не надо все время подстраиваться, ему ни с кем не надо согласовывать какие-то примитивные вещи, без чего раньше он не мог представить себе свое существование. И получается: или жизнь в таком постоянно выкрученном состоянии, или – жизнь в одиночестве и возможность распоряжаться ею так, как человек считает нужным. Это очень сложный вопрос: что лучше и что хуже. Мы не берем сейчас за основу то количество, то небольшое количество, небольшой процент счастливых людей, которые действительно живут в браке счастливо, долго, испытывают взаимное уважение, любовь, привязанность друг к другу. Мы рассматриваем противоположную ситуацию, когда, находясь с кем-то вместе, мы находимся в каком-то диком рабстве. Так вот, свобода иногда может быть эквивалентна одиночеству. Получая свободу, мы обрекаем себя на одиночество.

Е.А.: И наоборот: оставшись в одиночестве, человек приобретает вот эту самую свободу.

Др.А.: Совершенно точно. Потому что есть такие вещи, которым цена очень высока. Я даже не буду перечислять слагаемые этой цены. Помните фразу, которая принадлежит ельцинским временам: каждый получит столько суверенитета, столько свободы, сколько он сможет унести. И так иногда случается, что целые страны, целые цивилизации гибнут от невозможности вынести на своих плечах свободу, поскольку она очень тяжела и неоднозначна. И то, что было у евреев, когда Моисей водил свой народ по пустыне, ведь некоторые говорили: «Господи, давайте же вернемся в рабство, там хоть три раза в день кормили...».

Е.А.: А я сейчас вспомнила фильм «Джентельмены удачи», когда «герои», после побега остались без денег, голодные, и один из них - Василий Алибабаевич - с такой тоской говорит: «А в тюрьме сейчас обед...».

Др.А.: Свобода и одиночество с голодом и холодом или сытость, когда за похлебку ты в любой момент можешь быть убитым, изувеченным, искалеченным, изнасилованным... Это дело выбора.

Е.А.: Получается, что все зависит от того, какая может быть альтернатива этому одиночеству. Если перед человеком открыты возможности чем-то заниматься, с кем-то общаться, куда-то ездить, что-то интересное для себя открывать - это одно. Но если у человека нет такой перспективы и возможности, то может быть, действительно лучше уж все-таки оставаться в этом плохом, но совместном существовании.

Др.А.: Очень трудно решить. Потому что всегда в основе любого решения лежит какой-то мотив, надежда на осуществление того, о чем глубоко желалось, мечталось. Но иногда бывает, что вместо вот этого вождельного - полное разочарование: в новых встречах, в новой работе, в новых друзьях, в новой стране. Огромное количество таких случаев. Никто не знает, что нас в конечном итоге ждет. Это делает нашу жизнь особой, удивительной, это учит нас ценить каждый прожитый день, потому что он больше никогда не повторится. И если человек может рассматривать свою жизнь в контексте вот этой высокой философской концепции, то о далеком и туманном будущем особо задумываться не приходится. Потому что мы имеем то, что мы имеем каждый день. Все будет так, как должно быть. Точка. И поэтому я еще раз говорю, возвращаясь к нашей изначальной теме - одиночеству, к этому огромному явлению, которое, действительно, овладевает сейчас цивилизацией. Оно очень разнопланово, оно очень неоднозначно, оно очень распространено и имеет особые корни. Вспомнить, допустим, образ знаменитого Дерсу Узала, этого человека, который общался только с природой, разговаривал с деревьями, тиграми и под каждым кустом находил себе дом, пищу, ночлег. С точки зрения городского обывателя - это одинокий, потерявшийся, полусумасшедший старик. Но на самом деле - это планета, это глубина с фантастическим внутренним миром, который не вяжется с внешними проявлениями одиночества. Один в тайге, без ничего. Такой же образ, например, Робинзона Крузе, который, до прихода Пятницы, был совершенно один - кругом гладь, никого

и ничего. И человек, обладая богатым внутренним миром, не являясь одиноким по своей внутренней сути, обустроил свою жизнь так, что он провел несколько десятилетий на этом необитаемом острове. И наоборот. То, о чем мы говорили: можно находиться в центре событий, пользоваться благами цивилизации, можно быть активным, исключительно коммуникабельным человеком, иметь все каналы – интернет, телефон, спутники и прочее, а по сути, быть глубоко одиноким. И вот это тот акцент, который я хотел особо подчеркнуть: иногда внешние проявления одиночества не соответствует тому, что есть на самом деле. И наоборот: можно иметь все атрибуты активной коммуникативной жизни и быть совершенно одиноким, не понимаемым, глубоко разочарованным.

Е.А.: Принято жалеть человека, если он один. А на самом деле, может быть, ему плохо из-за чего-то другого, а вовсе не из-за этого.

Др.А.: Да, может быть, ему как раз комфортно. И поэтому я еще раз говорю: это то явление, говорить о котором и делать выводы можно только после детального изучения каждого конкретного человека, случая, ситуации. И не совершать самую большую нашу ошибку – под все подводить общий знаменатель. Поэтому мы с Вами стараемся только приподнять некую завесу, которая скрывает огромное количество сфер человеческой жизни, и только касаемся такой серьезной философской категории, как одиночество.

Е.А.: Это все как раз говорит о том, что человек должен БЫТЬ для себя самого. И свое «Я» культивировать. Как сейчас принято говорить: надо любить себя. Что значит любить себя: покупать себе дорогую одежду и украшения или постоянно стремиться отдыхать и развлекаться? Дело, оказывается, не в этом. А в том, что живя в семье, в заботах, в работе, в каких-то делах, человек все равно должен именно культивировать внутреннее ощущение своей личности. Ведь остаться один может каждый. В любой момент.

Др.А.: Безусловно. Суть абсолютно четкая. Потому что каждый человек имеет свой целый мир - единственный, неповторимый. И мир каждого из нас - бесценный. Действительно, кто-то находит себя в жизни, отдавая себя другим без остатка. Кто-то, наоборот, является тем вампиром, который живет, забирая у людей огромное количество энергии. Мы сейчас говорим о другом. В каждом из нас есть действительно огромный внутренний мир, единственное и неповторимое наше «Я». Научиться жить в ладу с самим собой, стремиться к гармонии духа с телом и к гармонии духа и тела с гармонией внешней среды - наверное, это и есть вожденная мечта человечества, это и есть философский камень. Мудрецы, которые достигали высоких уровней просветления, отказывались от мирской суеты. Бриллиант для них - это не то, что кем-то огранено и сверкает, а та мысль, та система ценностей, которая позволяет жить, оценивая собственный внутренний мир и соотнося его с тем, что происходит. Мы говорим о гармонизации нашего внутреннего с внешним. Кто-то находит эту гармонизацию в алкоголе и становится запойным и беспробудным пьяницей, убегая от проблем, кто-то находит гармонизацию в религии, погружается туда с головой, не включая никаких критических осмыслений, а все принимая так, как будто это ниспослано сверху. Может быть, так оно и есть на самом деле. Кто-то создает свою идеологию и начинает покорять женские сердца, женские тела. Кто-то начинает коллекционировать бриллианты, машины... У каждого свой метод гармонизации. Десять машин каких-то наипрестижнейших марок не сделают человека абсолютно счастливым, потому что за них надо платить, их надо заправлять, за ними надо ухаживать... И человек, который сидит с протянутой рукой на тротуаре, никогда не поймет того человека, который холит и лелеет свой автопарк. Очень трудные вещи. Есть вещи, которые способствуют такой гармонизации. Можно всю жизнь к ней стремиться и ее не иметь. Есть люди, которые находят свою стезю, тот мостик, который является вот таким вот связующим между тем, что внутри, и тем, что снаружи. Без элементов само-изнашивания, без элементов насилия, полученного извне. Тогда, когда это попадает вот в такой особый резонанс. Может быть, это и есть та категория счастливых людей, которые имеют внутри то, что на их взгляд, для них ценно. При всем несовершенстве, при всем поверхностном устройстве нашего совершенно не простого мира.

Е.А.: Можно сказать, что это все касается вот этого нашего явления эмиграции? Если человек ощущает свой внутренний мир, который он привез в другую страну, то ему, наверное, легче. Не надо растворяться.

Др.А.: Если он привез не просто ростки, а уже с готовой почвой и, эту почву, как Вы сказали, культивирует, если за ней ухаживает - она благодатно распускается какими-то дарами, какими-то плодами. Эмиграция – это очень серьезное испытание. Но мы стараемся не забывать свой язык, мы являемся носителями определенных культурных ценностей, никто не говорит, плохие они или хорошие, но нам они более понятны, для нас они более созвучны, более гармоничны. И сохраняя их, мы сохраняем целостность своей личности.

Есть огромное количество людей, которые бежали за призрачными идеалами. Опять же, не хочу подводить какие-то общие знаменатели и подводить все под одну черту. Есть исключения, которые подтверждают правило, есть исключения, которые являются абсолютно вопиющими, и с ними просто нужно считаться. Есть женщины, которые приезжают и любой ценой стараются устроить свою жизнь, выходят замуж за представителей «другого мира». Но по прошествии какого-то времени оказывается, что у них совершенно другой подход – к деньгам, к ведению хозяйства, к интимной жизни, к детям. Очень трудно. Или надо настолько любить человека, чтобы принимать его таким, каков он есть, со всем его миром, или нужно отвоевывать свое жизненное пространство. Возникает почва для конфликта: «Ты так не будешь делать, потому что это не та страна, так не принято, не положено...». В конечном итоге - горечь разочарования, рухнувшие надежды. Это тема, которая не имеет дна, не имеет ни конца, ни начала. Но наша самобытность не должна сознательно вытравливаться, несмотря на другое языковое поле и другую ментальную принадлежность, религиозные отличия. Мы являемся носителем тех ценностей, которые вкладывало в нас не одно поколение. Мы не собираемся останавливаться в своем развитии, конечно, совершенствованию нет предела. Но если даже росток, необдуманно выкопав из одного места, постараться закопать или посеять в пустыне или в стране вечной мерзлоты, мы знаем, какой результат получится. Поэтому мы общаемся, ищем людей, которые

близки нам по духу, людей похожей ментальности, мы ищем те плоскости соприкосновения, которые нас взаимно обогащают, питают, удерживают в этом беспокойном мире. Для кого-то - это немеркнущая ценность семьи, для кого-то - друзья, для кого-то - любимая работа, для кого-то - это дети, это родители. И великолепно, что мир так неоднозначен, не однополярен, многообразен. Потому что, познавая что-то новое, проникая в какую-то чуждую нам систему, мы «подпитываемся» оттуда, обогащаем свой внутренний мир, делаем свои воззрения более широкими, более терпимыми, более интересными... Вот так тема, касающаяся одиночества, вынесла нас на совершенно какие-то невероятные орбиты. Как это обычно бывает.

ОБ ОСТРЫХ ОЩУЩЕНИЯХ...

Наши дети и наркотики

Е.А.: Общаясь с людьми молодого поколения, особенно здесь, на Западе, в эмиграции, с ужасом понимаешь, что наркотики пробовали почти все. Кто-то из ребят считает, что «это гадость, которая отупляет мозги», кто-то рассказывает, что их знакомые от баловства перешли к серьезному употреблению, но чаще всего это остается приятной привычкой, отдыхом, расслаблением, удовольствием. Я лично, в силу своей невежественности в этом вопросе, пытаюсь выяснить, насколько это для ребят вредно, губительно, опасно. И оказывается, что очень вредно. Страдает учеба, выбор интересного и подходящего дела затягивается на долгие годы, вечера наслаждения и «балдежного» времяпровождения сменяются неделями апатии и хандры, рано наступает разочарование в жизни, портится характер. Наверняка, есть и положительные моменты в этом увлечении, может быть, высокого смысла и осознания своей личности, своей души можно достичь только в состоянии «улёта». Может быть. Но тенденция, все же, страшноватая. В последнее время тема наркотиков и курения травы настолько, мягко говоря, актуальна, что специалисты всюю обсуждают вопрос о том, не лучше ли узаконить продажу наркотических средств. Для того чтобы это находилось под каким-то контролем и не приобретало характера массовой эпидемии. Как ВЫ к этому относитесь?

Др.А.: Мы могли бы с самого начала, как сейчас принято говорить, «определиться в понятии» и разбить этот вопрос на некоторые составляющие. Согласно последней международной классификации, все психотропные средства, и наркотики в том числе, отнесены к категории психоактивных веществ. Психоактивные вещества бывают самого разного направления, самого разного профиля. Но объединяет их одно: так называемый эйфоризирующий эффект. Если человек тяжело и обреченно болен, для того, чтобы облегчить его страдания, ему вынуждены давать наркотические вещества. Это понятно, и это не вызывает никаких сомнений. Совсем другое дело - очень популярная среди молодежи тенденция употребления

определенных средств, которая позволяет резко упрощать процесс общения: легче входить в контакты, заводить новых знакомых, говорить о жизни, не задумываясь в данный конкретный момент о каких-то глубинах, легко, весело, непринужденно проводить свое свободное время. И поэтому огромное количество препаратов амфитаминовой группы легли в основу изготовления легких наркотиков ЭКСТАЗИ, которые называют еще «наркотики дискотек», «наркотики танцев». Это тоже известно. Это своего рода энергетик, после которого хочется танцевать, хочется веселиться, смеяться, и, действительно, упрощаются процессы коммуникации.

Есть целый ряд стран, где очень жестко регламентировано употребление алкоголя. В основном, это страны ортодоксальной мусульманской ориентации, где употребление алкоголя приравнивается к серьезному уголовному преступлению, так же, как и употребление сильных наркотических средств, за которое можно получить даже высшую меру наказания. Но в то же время там достаточно легко и достаточно свободно смотрят на такие вещи, как курение гашиша, как курение канабиоидов (марихуаны), поскольку считается, что это легкий, расслабляющий продукт, очень доступный и якобы безвредный. Из стран европейского содружества наиболее вольное отношение ко всему, что связано с наркотическими легкими веществами - в Голландии. Это известно всем. И огромное количество людей, как в Мекку, едут туда за дозами марихуаны.

Общество на сегодняшний день серьезно разделилось: есть абсолютные противники, которые считают, что должен быть узаконен и введен запрет, как и наказания - от денежных штрафов и до серьезных уголовных мер, по всей строгости. Есть люди, есть страны, которые смотрят на это более демократично и считают: лучше пусть все это находится под определенным контролем, на заметке у государства, нежели стихийное бедствие. Но это отдаленная перспектива. Безусловно, говорить об этом нужно, возвращаться к этому нужно и обсуждать нужно на самых различных уровнях. Но тема нашей сегодняшней беседы носит несколько другой характер. Я хочу поделиться своим субъективным взглядом. У меня как человека и как специалиста отношение к этому вопросу неоднозначное. Я не могу сказать, что я абсолютный носитель каких-то запретов на эту тему, но и не сторонник. Каждому человеку бесконечно ин-

интересно получить свой опыт. На кого-то этот опыт не производит никакого впечатления, у кого-то выкуренная сигарета или папироса, заправленная наркотическим веществом, вызывает только отрицательные эмоции. Есть люди, которые в этом находят настолько манящий смысл, что через несколько сеансов они становятся абсолютно зависимыми от данного конкретного средства. Есть люди, которые всю жизнь позволяют себе в качестве легкого расслабления небольшое количество наркотика для того, чтобы почувствовать какую-то легкость, снять усталость... По статистическим данным, сегодня огромное количество людей употребляют легкие наркотики в виде курения, не считая, что они совершают какое-то правонарушение. Моя субъективная оценка совершенно неоднозначна. В качестве познания, в качестве исследования я это могу принять, я это понимаю, потому что я имею собственный опыт и собственное суждение на эту тему. В возрасте 17-18 лет я сам все это пробовал, я через это прошел, и надо сказать, что все это на меня не оказало никакого воздействия. Это функционирует параллельно со мной, мои жизненные пути с этой проблемой пересекаются только на профессиональном уровне. Примеры пересечения серьезные, я видел и участвовал в них не понаслышке. Я был свидетелем огромного количества трагедий, связанных именно с чрезмерным употреблением наркотика, которое переходило в пагубную привычку, а потом уже в хроническую, текущую болезнь. Это факт. И поэтому я считаю, что если форма адекватная, то есть, если все это происходит с учетом определенной информационной подготовки, определенного приобщения к культуре, изучающей этот процесс - я не являюсь абсолютно ортодоксальным противником и где-то эти вещи принимаю.

Е.А.: А состояние здоровья тоже имеет значение?

Др.А.: Безусловно. Имеют значение все факторы. Когда человек измучен, опустошен, если он постоянно подвергается каким-то стрессовым атакам, то его истощенному организму для того, чтобы получить ожидаемый эффект, конечно же, требуется гораздо меньшая концентрация и меньшая доза, чем когда человек сыт, доволен, великолепно отдохнул и его ничто не беспокоит. И все, что будет

с ним происходить после, будет иметь несколько другой окрас. Я не могу сказать: «если человечество это изобрело, значит это кому-то нужно», но это целый пласт огромного опыта, накопленного человеком, который подлежит очень детальному изучению, рассмотрению и, наверное, имеет право на какое-то ненавязчивое существование. Аналогия очень проста, она напрашивается сама собой. Люди, стоявшие у истоков изучения атомной структуры веществ, утверждали: атом, конечно же, будет оказывать мирную службу, мы будем строить электростанции, мы будем строить корабли на этой энергии, у нас появится столько всего полезного. Никто не думал, что это может привести к таким тяжелым разрушительным последствиям - когда уже синтезируется атомное оружие и когда оружие носит характер массового поражения и уничтожения. Все зависит от того, в чьих руках это находится, как это работает, какая база под это подведена и какое может быть развитие. О масштабах этих открытий стало возможным судить только тогда, когда Его Величество Опыт открыл те совершенно невероятные горизонты, которые, наверное, у создателей в голове не могли бы уложиться.

Е.А.: У людей в отношении к наркотикам есть элементы некоторой таинственности... Намного «понятнее», когда человек пьянствует... Насколько, по-Вашему, сопоставима проблема наркотиков с проблемой алкоголизма? Проще говоря, что страшнее? Или: что лучше, а что хуже, если можно так выразиться, какие центры организма затрагивает алкоголь, какие – наркотики?

Др.А.: Что лучше, что хуже – это очень интересная тема. Дело в том, что наркотик наркотику тоже рознь. Мы с Вами в начале беседы говорили о легком наркотике. Есть тяжелейшие, серьезнейшие наркотики, название которых даже страшно вслух произносить. Самые известные – это целый план героинового ряда. Есть синтетические наркотики, которые, при своей абсолютной дешевизне и легкости производства, обладают в разы более сильным эйфоризирующим, галлюциногенным эффектом, чем тот же самый героин. Все зависит от дозы, чистоты, частоты, формы употребления. Курение – это одно, нюханье – это другое, внутривенное вливание – это третье. При употреблении синтетического наркотика «ЛСД» доста-

точно одной дозы, чтобы стать «рабом лампы» до конца своих дней. Достаточно одной дозы! Есть наркотики, которые очень длительно могут применяться в медицинских целях и не приводят к таким серьезным последствиям. То есть это огромный мир, это целая планета проблемы. Вычленишь что-то трудно. Конечно же, наилегчайшая форма употребления наркотиков – это лучше, чем тяжелейшая форма употребления алкоголя. Тут игра слов, игра понятий, и мы никогда не ответим на этот вопрос. То есть, и то – зло, и это – зло. Иногда зло бывает фантастически деструктивным. Иногда зло бывает таким, с которым можно просто, если можно так сказать, сосуществовать. Иногда это бывает зло, за которым можно следить издалека в качестве простого наблюдателя, обычного обывателя, когда его разрушительные последствия происходят где-то далеко от нас. Но любое злоупотребление и любое ненормированное употребление, конечно же, не является нормальным и несет целый ряд соответствующих биохимических, физиологических, психологических изменений. Я не могу сказать, что вопрос о том, что вреднее, некорректен, но провести соотношение этих вещей – достаточно серьезная вещь. Потому что употребление легкого алкогольного напитка под настроение – это совершенно нормально. Выпить за обедом бокал хорошего столового вина – это просто великолепно и полезно для здоровья, это поднимает настроение, это улучшает тонус... А водочная интоксикация с утра, которая подразумевает принятие бутылки алкоголя без соответствующей еды – это, конечно, очень губительная вещь, особенно тогда, когда в таком состоянии падает критика, и человек, например, преступно садится за руль автомобиля. Это совершенно другая тема совершенно другого вопроса.

Е.А.: А привыкание больше – к алкоголю или к наркотикам?

Др.А.: Это тоже совершенно не однозначный вопрос. По-разному. Например, на моем веку был человек, я отлично помню его имя и фамилию - это фронтовик, которого уже нет в живых. Но я всегда помню его в состоянии такой легкой алкогольной опьяненности. Это началось, когда он пришел с войны, и это настолько вошло в его жизнь, что каждый день он выпивал в обед или вечером один

стакан водки. Вот сколько я себя помню, это было вот в таком плане – ни больше, ни меньше. У него была такая традиция. Может быть, у него была очень сильная генетика, и дальше это не пошло, или это у него была вот такая программа в голове... И видел я другое. Я видел женщин, которые спивались, скажем, в течение года. Из самодостаточных, из процветающих личностей они превращались неизвестно в кого. Полностью. Потому что действительно чувствительность женского организма к алкоголизму несколько выше, чем мужского. Меньше сопротивляемости и больше вероятность впасть в зависимость. Я видел людей и продолжаю видеть людей, которые всю жизнь курят кальян с гашишем и которые обладают острейшим умом, ясной памятью, трезвым рассудком. И я видел людей, которые находятся в дикой зависимости, и которым постоянно требуется увеличение дозы, увеличение концентрации. Это уже говорит о том, что развивается зависимость. То есть, у каждого есть определенный генетический набор. Тяжелая форма наркомании – тогда, когда наркотик очень быстро и легко поступает в организм, например, интраназальный способ употребления (когда нюхают). То есть, наркотик оказывается уже прямо непосредственно в голове. Страшный метод – это тогда, когда наркотик вводится внутривенно. Фактически он вводится в венозное русло и мгновенно в течение доли секунды распределяется по всему организму.

Е.А.: Вы наверняка сталкивались со случаями, когда человек, что называется, с горя, начинает пробовать одно, другое, пятое-десятое и считает, что если он выкурит сигарету с травой, то ему становится легче.

Др.А.: Безусловно. Когда заходит разговор об этом, я вспоминаю анекдот, который могу рассказывать бесконечно. Закинул старик невод в море и вытащил его пустым, расстроился старик, вспомнил о своей старухе, о своей жизни. Закинул невод во второй раз, опять вытащил его пустым. Закинул он в третий раз, вытащил невод пустым, но там была трава. Покурил дед травы – и рыбы заговорили, и желания стали исполняться... На самом деле, ни алкоголь, ни наркотики, ни легкие, ни тяжелые - не являются средством решения проблемы. Они создают ИЛЛЮЗИЮ ухода от проблем - когда начинает

казаться, что петля расслабляется. Человек чувствует временное облегчение. Но когда он приходит в себя, то количество нерешенных дел, которое было до того времени, остается таким же плюс еще к этому прибавляется масса других сложностей. Одолевают мысли: как же опять испытать, продлить, пролонгировать это удовольствие. Истинное решение выхода из ситуации заменяется желанием вновь испытывать легкость погружения в мир иллюзий, который существует не на самом деле, а у нас в воображении. При воздействии на те или иные центры головного мозга создаются картины нереального мира, к которым человек так болезненно приближается. Как разовое средство борьбы со стрессом стакан алкоголя – разговора нет, или, допустим, сигарета с наркотиком. Но, к сожалению, в конечном итоге это требует бесконечного увеличения дозы или более частого употребления – для того, чтобы жить непосредственно в этом иллюзорном мире.

Е.А.: А может быть, потребность иллюзии – это как раз естественная потребность? Невозможно все время, что называется, находиться на земле, а куда-то «улетать» – это выход?

Др.А.: Конечно, невозможно, поэтому люди ищут какие-то пути, чтобы легкими и доступными средствами на что-то переключиться. Но на самом деле, требуется методический, скрупулезный, нудный, системный подход для того, чтобы совершенствовать свою личность, свою работу, свой образовательный уровень и продвигаться дальше. А «отлёты» в нереальность, несмотря на всю свою привлекательность, я еще раз повторю эту мысль, никогда не являются средством для серьезного решения проблем. Это иллюзия несуществующего мира с его прелестью и расслабленностью. В последнее время психологи стали задумываться над серьезным вопросом, что же первично: депрессия или эта пагубная тема? Очень часто человек, который чувствует одиночество внутри, ищет внешние стимулы для того, чтобы не быть мучительно одиноким. И посредством наркотика он очень легко устанавливает ассоциативную связь, когда, действительно, и желания исполняются, и рыбы говорят. Хотя на самом деле, можно то же самое проделать миллионом других способов. Но... это совершенно другая тема совершенно другого разговора. И не каждый человек к этому готов.

Отношение людей к наркотикам разное. Кто-то считает, что это обычная шалость, баловство, кто-то считает, что это серьезный бизнес, кто-то к этому относится как к серьезно поставленному сетевому маркетингу, и следит за тем, чтобы была одновременно привлекательность зарабатывания денег и привлекательность времяпровождения. Здесь включаются несколько другие механизмы, когда интересы употребляющих пересекаются с интересами продающих, и это уже выходит на уровень серьезной государственной проблемы. Тысячи жизней уносит депрессия посредством реализованных суицидов. Депрессии запускают огромное количество серьезных психосоматических заболеваний, к которым врачи очень активно применяют термин: маскированная депрессия. Это когда депрессия маскируется под какое-то терапевтическое заболевание. И лечение абсолютно безуспешно, потому что на самом деле – это маска, а истинная причина кроется совершенно в другом. Производственные проблемы, межличностные конфликты, крах семейных отношений вызывают великое множество соответствующих расстройств, заболеваний. Это уже мега-проблема, и она, условно говоря, выходит на уровень очень серьезный: это большое число нетрудоспособностей, это средства, которые тратит государство на то, чтобы вывести человека из этих состояний, это всевозможные последствия. Все это уже носит размеры серьезного национального бедствия. Огромное количество людей за этой помощью не обращаются - в силу ее отсутствия, в силу недостаточности понимания проблемы, инертности, боязни общественного мнения.

Е.А.: Я знаю родителей, которые и не подозревают о том, что сын или дочь курит травку. Начинают замечать только изменения в характере, поведении, привычках. И когда выясняется правда, то первая мысль, которая приходит в голову: все, это конец, это катастрофа, отучить от этого нельзя. В таких ситуациях худший помощник – это паника. А лучший – обращение к специалистам, которых, слава Богу, сейчас хватает в любой стране и на любом языке. И никаких упреков – только доверительные разговоры с детьми и очень аккуратное обращение с этой темой.

ОПАСНЫЕ ИГРЫ

Е.А.: Эту тему Вы сами подсказали: «Игромания - одна из форм зависимости».

Др.А.: Мы все привыкли к старым и традиционным, как мир, видам зависимостей – алкоголь, наркотики, табак, медикаменты. Зависимости игровые тоже были всегда. Но конец 20-го и начало 21-го века активно «угостили» нас новой проблемой – зависимости компьютерные, зависимости, связанные с высокими технологиями.

Мы знаем зависимость от щемящего надеждой заполнения карточек спортлото и людей, которые разрабатывают какие-то системы, стараются их математически обосновывать, заражают этим окружающих. Мы знаем зависимость от популярных, в свое время быстро «пустивших корни» игровых автоматов, возле которых люди просаживают целые состояния в надежде получить вожделенный выигрыш. Мы являемся свидетелями огромного количества таких интересных зависимостей, как маркетинговые пирамиды. Есть люди, которые к этому относятся с иронией, есть люди, которые к этому относятся, скажем, трезво. И есть люди, которые всецело, всепоглощенно посвящают свою жизнь и остатки имеющегося здоровья реализации этих идей. Вначале это всегда окрашено предвкушением конечного результата, то есть, на том конце проблемы поставлена очень условная и нереальная цель - получить какой-то баснословный выигрыш. Но со временем у людей, которые переходят на другой уровень погружения в эту проблему, конечная цель отодвигается. Их заражает сам процесс - сбора новых клиентов, обоснований, движения. И люди, отдаваясь полностью, начинают посвящать этому свою жизнь. А, на самом деле, жизнь прожигать.

Когда привлекательная греющая мысль о том, что с минимальными затратами можно получить максимальные результаты, опьяняет сознание, люди бросаются в этот совершенно дикий омут с головой - для того, чтобы попытаться найти свое счастье. Кто-то выходит из этого опустошенным, но протрезевшим, для кого-то это становится частью жизни, кто-то становится **рабом игры**. Неважно какой. Неважно где. Но игры как таковой. Огромное количество литературных произведений, экранизаций, художественных, доку-

ментальных, научно-популярных фильмов показывают всю жуть и пагубность этой проблемы - когда люди не находят себе места и оживают только в момент Ее Величества Игры, когда они делают ставки взятых в долг денег, заложенных в кредит квартир, имущества, не принадлежащего им. Мы знаем о множестве трагедий, и это подтверждается соответствующей статистикой.

Погружаясь в этот безумный азартный мир ради минуты полученного удовольствия, ради секунды выброса адреналина во время ставок, люди готовы жертвовать всем, и в том числе тем, что им не принадлежит. Расплата, как правило, бывает очень тяжелая, и даже пойманный за хвостик конец удачи очень быстро ускользает из рук, растворяя в прах все мечты, которые были с этим связаны. Об этой проблеме знают не понаслышке психологи и психотерапевты, и эта проблема на сегодняшний день имеет достаточно серьезное распространение и достаточно большой радиус хождения, вне зависимости от политического устройства того или иного государства и вне зависимости от региона проживания. В моей практике было несколько серьезных случаев, но хочу рассказать об одном.

Человек, который проживает здесь, приехал по линии еврейской эмиграции уже достаточно давно. Я сначала не понимал мотива его приезда в Германию. Ведь мотив у каждого свой: кто-то приехал ради хорошей медицины, кто-то ради будущего детей, кто-то для того, чтобы провести более или менее стабильно и счастливо свою старость. Этот человек очень долго держался и называл совершенно не те причины, которые, как потом выяснилось, на самом деле раздирали его душу. Только в результате длительного контакта и доверительно сложившихся отношений прозвучало то, что прозвучало. Я не буду уточнять, откуда он приехал, чтобы не навлечь на него какие-то подозрения, но могу сказать, что в «той» жизни он имел практически все, что нужно было человеку для нормальной жизни: профессию, нормальную квартиру, нормальную заработную плату и, можете мне поверить, совершенно нормальный район проживания, то есть он приехал из цивилизованного города с налаженной жизнью. И будучи относительно свободным человеком (он никогда ни с кем не был связан узами брака, жил с мамой), все свободное от работы время он посвящал совершенствованию ИГРЫ. Он якобы разработал свою собственную систему на основе математических формул и компьютерного системного подхода. Но каждое

его следующее посещение казино оборачивалось полной трагедией, потому что его разработанные системы совершенно не работали. Он говорил, что вот она, удача, была практически уже у меня в кармане, на столе лежали какие-то невероятные шестизначные цифры, и в момент, когда мне надо было уйти, вот в этот последний момент я поставил на все – и пролетел. Забыв о том, что в каждом высокоорганизованном игорном заведении есть собственная система безопасности, и построена она так, что удачно или счастливо выигрывающего человека просто ограничивают в дальнейшей игре самыми различными методами – начиная от угощения алкоголем и кончая, будем говорить, выпроваживанием из зала. Потому что менеджеры тысячами пар глаз следят за каждым удачливым игроком, проверяя, мухлюет он или просто ему улыбается фортуна.

Этот человек сначала играл на интерес, потом возник денежный интерес, и он стал делать ставки, превышающие уровень его возможностей. В конечном итоге, во время одного из таких азартных приступов он закладывает в банке трехкомнатную квартиру, получает большую сумму и часть от вырученных денег оставляет, конечно же, в казино. Через какое-то время ситуация повторяется: оставаясь ни с чем, он закладывает двухкомнатную квартиру, а потом, в конечном итоге, однокомнатную. И попадает в такое положение, когда ему и матери жить просто негде. Через какой-то период времени они оказываются на улице... И тут они вспоминают о каких-то еврейских корнях, решают воспользоваться открытой линией еврейской эмиграции, подают документы на выезд в Германию и очень быстро уезжают. В Германии его жизнь складывается не стандартно и не обычно, то есть, он продолжает пестовать свою мысль, продолжает развивать свою систему, постоянно теша себя мыслями о том, что **вот сейчас** он довел ее до полного совершенства. Вот сейчас она отточена, отлажена, она функционирует, и результатом может быть только какой-то сумасшедший выигрыш. Но чувство вины перед матерью за то, что он совершил, в течение 15 лет очень плотно удерживала его от любых видов игры. И надо сказать, что судьба на какой-то период времени смилостивилась к нему. Он нашел работу, ушел с государственного пособия, стал потихонечку работать – не на престижном месте, но, тем не менее - его мозги были заняты, и время тоже.

И вот на каком-то этапе у него возникли проблемы на работе, и он вновь оказался дома. И он, уже 14 или 15 лет не играя, берет без спроса сумму, которая была отложена у мамы ценой невероятных усилий, невероятной экономии, то есть сумму на так называемые похоронные расходы... Он едет в Ахен, в казино и делает там какие-то крупные ставки... Сначала фортуна к нему даже благосклонна, он набирает большое количество каких-то премиальных бонусов, сумма доходит до пятизначных цифр. И... в самый последний момент, тогда, когда нужно остановиться и выйти, и сам он думает: вот сейчас моя жизнь обеспечена, все благополучно – он СТАВИТ, и, конечно же... оказывается на улице, вообще без ничего, без копейки, совершенно в диком душевном состоянии, практически у разбитого корыта. Мало того, что потрачено все, что им самим накоплено и отложено, потрачены совершенно не предназначенные для этих целей деньги мамы – глубоко пожилого человека, который уже готовится думами к переходу в другое состояние. И будучи вот в таком глубоком отчаянии, он обратился ко мне якобы по поводу обычных жалоб: бессонница, раздражение, депрессия, очень серьезные какие-то душевные проблемы... А на поверку оказалось... то, что оказалось, но это выявилось уже в процессе длительной психологической работы. При этом он безумно интересно рассказывал, что когда он опять увидел это зеленое сукно и когда услышал стук этих фишек и когда увидел крутящееся колесо, произошло что-то невероятное, как будто пятнадцати лет не было, как будто все это было только вчера. Промежуток в пятнадцать лет был умножен ровно на ноль. Но в тот момент он почувствовал себя счастливым, в тот момент он почувствовал высокое ДО, и в тот момент это было его высшим психическим состоянием, которое фактически, как обычно, как это всегда бывает, закончилось ничем. Как говорил великий психиатр всех времен и народов Зигмунд Фрейд, осознание проблемы – это очень высокий процент в ее успешном решении. Проблему он так до конца и не осознал. Насильственно подвергнуть его лечению нет никаких оснований, потому что по большому счету нет социально опасных тенденций, он не представляет угрозы для себя и для общества, он живет обычной жизнью, и никого не волнует, чьи деньги и в каком количестве он проигрывает. А сам он больным себя не считает.

Е.А.: А это болезнь?

Др.А.: Я считаю, что это уже перешло на уровень болезни. Это ушло с уровня психологической проблемы, это уже состояния игроманической навязчивости, игроманической зависимости. Я уверен, у таких людей никогда не бывает полного и абсолютного выздоровления. У таких людей бывает длительная ремиссия. Иногда ремиссия может быть длиною в жизнь. Часто люди, которые принимали наркотики или злоупотребляли алкоголем, говорят: я сейчас не пью, или: я бывший алкоголик, или: я бывший наркоман. Но то, что «наркоман» или «алкоголик» – это однозначно. Вот игроков бывших тоже не бывает. То есть, он будет держаться до какого-то момента, и все то, о чем я рассказывал выше, вполне опять может с ним произойти.

Этому человеку, о котором я рассказываю, была предложена серьезная длительная госпитализация на уровне дневного стационара - посещения врача, терапевтических бесед, потому что только путем длительного воздействия, осознания можно чего-то добиться. Высоко функционирующим механизмом может быть групповая психотерапия, когда каждый делится своим опытом, и вместе вырабатывается так называемый иммунитет. Но конкретно этот человек не признает себя больным, не признает себя зависимым. Он считает, что все кругом глупцы, начиная от Вашего покорного слуги и кончая всеми остальными. Он говорит: да это все чепуха, то, что Вы говорите – это детский сад, я захочу – брошу, и меня это не волнует, мне просто перед мамой неудобно и так далее и так далее. То есть, полного и критического осмысления не произошло. Не наступило той паузы, когда человек, начиная оглядываться назад, прогнозирует свое будущее и говорит: так жить нельзя, нужно что-то менять, потому что это действительно проблема, которая может очень глубоко куда-то увести, завести. На каком-то этапе, оказывая некую психологическую поддержку, я попробовал помочь ему выбрать то направление, двигаясь по которому, он будет совершать не столь большое количество ошибок. Но... это оказалось непродуктивным, я говорю это совершенно реально: я периодически встречаю этого человека в городе, и знаю, что его жизнь течет именно в том ракурсе, в котором она текла раньше, похоже, что он продолжает дальше

модернизировать свою выдающуюся систему выигрыша. То есть, он подводит какой-то совершенно не существующий теоретический баланс под то, под что подвести баланс практически невозможно, потому что человечество над этой проблемой бьется ровно столько, сколько существуют придуманные им игры. И, как правило, в схватке с судьбой судьба всегда занимает доминирующее положение. Очень трудно победить и получить то, о чем трудно даже мечтать.

Е.А.: Я не очень понимаю все-таки, что человеком движет больше: желание выигрыша и обогащения или сам процесс?

Др.А.: Трудно сказать. Изначально, конечно же, цель добиться результата: получить много денег и стать прожигателем жизни. Но по ходу вовлечения в процесс, конечный результат отодвигается, он становится, как снега Килиманджаро - все их видят, но достичь их очень тяжело. Игровая зависимость идет непосредственно в русле самой игры. Точно так же, образно говоря, как наркоман. Сначала ему хорошо, потом по мере прохождения наркотического эффекта, внесенного извне, он чувствует недомогание, боль, неприятные ощущения. Его начинает потихонечку крутить, вертеть, «колбасить»... Потом присоединяется психологический фактор: неудовлетворенность, абсолютное раздражение, переходящее в агрессивность, направленные во вне и внутрь. И вот он доходит до такого состояния, что уже готов на все. Он готов продать маму родную, он готов заложить дом. Он готов пойти на преступление... Но как только перед ним забрезжит надежда получить вожделенный порошок, он начинает преобразаться. Он уже живет в предвкушении возможного удовольствия. Он с дрожью нетерпения в руках начинает разводить этот порошок, начинает кипятить его на огне, чуть ли не давясь слюной от той радости, которая сейчас будет. Он с огромным пиететом и с огромным невероятным предвкушением удовольствия накладывает жгут на вену. Ему все равно, инфицированная ли среда, стерилизованный ли шприц и прочие атрибуты, и когда игла прокалывает тонкий слой кожи и попадает в вену, он, еще не введя наркотик, уже находится на высоте блаженства. В эти минуты у него вырабатывается такое количество эндорфинов, что уже неважно, что он там будет вводить. Плюс, конечно же, сам

наркотик, плюс - моментально уходят все физические неприятные ощущения ломки, дискомфорта, и возникает чувство вот этого искусственного введенного внутривенно СЧАСТЬЯ. 100-процентного концентрата счастья. И он «отпадает». В полном расслаблении, в полной нирване, и это действительно счастье для этих людей. Это Солнце, которое прошло в вену. И потом цикл повторяется... Так вот, если проводить аналогию, она достаточно жесткая, но она очень точно отражает суть происходящего. Эти процессы имеют абсолютную схожесть. Точно так же мысли о предстоящей игре - это уже нетерпение, это уже повышенное возбуждение. Это такая приятная суета, это просчет: вот, сейчас, я пойду - куплю, сейчас положу фишки на стол, они так прекрасно пахнут, такие красивые, сейчас это солнце, это счастье засветит мне. Я поставлю. Произойдет щелчок - и всё... И - щелчок попадает мимо... Это оценивается как знак Божий, как перст Божий. Ставки удваиваются. Количество выбрасываемого адреналина утраивается. Опять возникает дикое вожделение. И так будет, если даже Судьба или Всевышний пошлет ему шанс, и он будет десять раз выигрывать. Он никогда не остановится - ни-когда. Не заберет свои деньги и не выйдет оттуда, пока не будет просажен последний цент, последняя копейка, последнее украшение, последняя пуговица. Все, что угодно. Все, что только может быть заложено. Вплоть до того, что некоторые закладывают свою жизнь... И выйдет он, конечно, убитый, понурый - это все очень серьезно и очень глубоко описано.

Вот я сейчас Вам могу просто зачитать то, что есть в открытых источниках в интернете: *Игровая зависимость - это патологическая склонность к азартным играм. У людей, страдающих игровой зависимостью, периодически возникает внезапно непреодолимое влечение к игре. Это стремление овладевает рассудком и подчиняет себе поведение. Исследования показывают, что после прекращения игры у игроков возникает расстройство самочувствия, сходное с «синдромом отмены» у больных алкоголизмом и наркоманией. К игровой зависимости относится зависимость и от азартных игр: РУЛЕТКА, ИГРОВЫЕ АВТОМАТЫ, КАРТЫ, КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ. Для достижения удовольствия от игры приходится повышать ставки и играть на большие суммы. После прекращения игры возникает беспокойство и эмоциональный дискомфорт. После проигрыша, даже крупного, человек приходит отыгрываться. Человек*

думает об игре, когда не играет. Продолжение игры угрожает работе, учебе, личной жизни, благополучию, достоянию, достатку и т.д. и т.д. Для сохранения возможности играть человек начинает обманывать родственников, друзей, близких. Игра становится способом ухода от проблем. Игра приводит к столкновению с законом, что очень часто обусловлено большой растратой денег и краж для восполнения проигранного.

Четко, конкретно, лаконично.

Е.А.: Где грань между зависимостью и просто интересом к игре? Ведь многие просто играют на какие-то маленькие деньги и все.

Др.А.: Огромное количество игр базируется на каких-то условных эквивалентах. Например, собрать количество очков, получить какой-то маленький выигрыш, получить какие-то премии в виде какого-то приза. И это придает игре неповторимый шарм. Очень трудно жить и отказаться от радостей жизни, банальный пример: хороший алкогольный напиток. Удовольствие, полученное от настоящего французского коньяка - в соответствующей обстановке, в соответствующем окружении – оно всегда будет непревзойденным, поскольку это качественный, ароматный, известный напиток, который имеет такой легкий эйфоризирующий эффект. Если выпить определенное количество, это шарм, это украшение жизни. Как и хорошее вино. Как и хорошие другие крепкие напитки. Но для кого-то качество уже не имеет никакого значения. Главное – количество. Главное – величина градусов для того, чтобы быстрее влить себе внутрь и задурманить голову. Аналогия очень простая. Есть люди, которые любят играть и получают от этого удовольствие. Есть профессиональные игроки, которые посредством игры в покер, преферанс, в какие-то другие игры зарабатывают себе на жизнь, выбрали себе это профессией. Но это не переходит грань, за которой начинается навязчивость, болезнь, это не ставит под угрозу их жизнь, существование их как индивидуумов и близких, окружающих их людей. Эта грань, конечно же, существует, потому что любой интерес, в том числе и денежный – это перчинка, которая создает неповторимый колорит и атмосферу самой игры. Но срывает понимание того, что за нечестную игру могут быть применены штрафные

санкции. Если говорить совершенно приземленным языком, такого рода человек в любой момент может прервать игру – будь он в выигрыше, будь он в проигрыше, встать и, интеллигентно раскланявшись, уйти. Вот это признак того, что нет такой зависимости. Зависимый человек будет играть ровно столько, пока не проиграет все.

Е.А.: А как Вы относитесь к тому, что в России закрыли, вернее, постановили закрыть все игровые места?

Др.А.: Их наличие в невероятном количестве, чему я живой свидетель, происходило на уровне театра абсурда, через каждые два шага были какие-то казино, игровые автоматы и тому подобное. Это было абсолютным отвлечением народа от того, что происходит. К этому приобщали детей, там кружились криминальные авторитеты, там крутились соответствующие деньги... Я, конечно же, «за» закрытие мест, которые становятся развращающим фактором легкой наживы, легкой доступности получения счастья при недостаточном эквиваленте затраченных усилий. Я - за перемещение их в соответствующие места. Во всем мире существует система устройства и регламентации такого рода заведений - это, как правило, курортные зоны, это приспособленные места, которые в совокупности с остальным создают неповторимый колорит отдыха, расслабления, шоу, праздника, представления – всего того, что не может быть у человека каждый день. Поэтому данное конкретное решение я все-таки приветствую больше, чем функционирование такого бездумного, безграничного, стихийного бума игровых заведений.

Е.А.: Такой попутный вопрос. А что же с компьютерными играми? Ведь нельзя же их запретить? Наверное, об этом в двух словах не скажешь?

Др.А.: Да, об этом, действительно, в двух словах не скажешь. К сожалению, человечество переходит из реального мира в мир виртуальный. И этому, конечно же, способствуют компьютерные технологии, и компьютерные игры в том числе. Мы уже с Вами неоднократно говорили, что даже сидя дома, имея компьютер, можно

«коммуницировать» с внешним миром. Можно производить банковские операции, заниматься бизнесом, можно делать заказы и получать на дом продукты и вещи, можно знакомиться, можно жить в интернете, творить, играть, писать – все, что угодно. С одной стороны, это, конечно, очень прогрессивно. Но с другой стороны, это губительно действует на человеческое общение. За этим, как правило, кроется огромное неприкрытое одиночество людей, которые вместо поисков и устройства своей жизни посвящают свою жизнь поискам неизвестно чего. Интерес к компьютерным играм, и вообще к интернету, должен быть дозированным. Он постоянно поддерживается производителями и рекламщиками, выходят новые бесконечно интересные версии. Произведение, например, литературное, которое вчера было еще только произведением, сегодня уже появляется в виртуальном воплощении. Конечно же, должны все-таки включаться другие механизмы истинного общения, стимулирование чтения книг и посещения друзей не на интернетовских страницах, а в живом, реальном, осязаемом режиме времени, интернет не заменит общения с единомышленниками, если они есть. При огромном преимуществе, при огромных позитивах интернета такая вот зависимость - это часть какой-то нереальной жизни, в которую человек сам бросается, для того, чтобы оградить себя от внешней деструкции. Это факт. Влиять на мегапроцессы невозможно, потому что это – политика, это деньги, это интересы корпораций. Но влиять на своих детей, формировать чувство вкуса - это вполне реально и возможно. Для этого не нужны запретительные меры – например, взять разбить монитор, вырвать шнур – конечно нет. Это требует системного, регулярного и очень серьезного подхода.

Е.А.: Я с удовольствием все это прослушала. Спасибо.

СТРАХ И РЕАЛЬНОСТЬ

Е.А.: В самом начале нашего знакомства Вы порекомендовали мне читать книгу Владимира Леви «Азбука здравомыслия». В ту пору меня особенно волновала «тема страхов». Я стала читать Леви и сделала для себя открытие: да, страх он есть, в разных формах, но страх – это такая вещь, которой можно управлять. И я бы хотела, чтобы Вы, если Вы можете, разграничили немножко, что такое страх естественный (страх на войне, страх перед болезнями, беспокойство за родных) и что такое страх болезненный, который мучает человека и не дает нормально жить.

Др.А.: Естественный страх. Давайте так. Чтобы понять и осветить этот вопрос, мы немножечко отойдем в сторону эволюции. Страх – это очень мощная защитная реакция организма. Это цепь реакций, которая приводит в действие биохимические механизмы внутри организма, плюс психологические составляющие, которые происходят как следствие этих биохимических реакций. В результате какого-то сигнала опасности в кровь человека выбрасывается достаточное количество адреналина, или, как его называют, гормона стресса – химического вещества, которое вырабатывается организмом, его эндокринной системой как реакция на что-то нестандартно-непривычное, и очень часто именно страх является таким «пусковым механизмом». У человека начинают проявляться характерные реакции: начинает очень сильно биться сердце, пересыхает во рту, сужаются зрачки, поднимается артериальное давление, то есть организм мобилизуется для выполнения какой-то функции – или это отпор источнику страха, или это реакция, призванная спасти себя путем, например, высокого прыжка или быстрого бега. Создавая этот самый сложный механизм, природа заложила в него главный смысл: защиту собственной безопасности, это первая причина, и вторая: если эта опасность существует реально – снижение возможной травматичности. То есть, если что-то произойдет, чтобы вред был минимальным. В нашей жизни, действительно, присутствует огромное количество страхов. Самый первый неосознанный, подсознательный и самый страшный страх – это когда ребенок покидает материнское место, когда он выходит на свет. Так считают все психологи всех времен и народов, люди, которые достаточно глубоко

ко изучали эту проблему. Они говорят, что это сильнейший страх, сильнейший раздражитель, который вообще существует в природе, когда перерезается пуповина, и ребенок больше автоматически не получает питание от мамы, а сам должен дышать, сам должен есть, сам должен выделять... Различные школы на заре развития психологическо-философской науки придавали этому явлению огромное значение и говорили, что у некоторых людей в зрелом возрасте проявляется какой-то безосновательный, как кажется на первый взгляд, страх, а на самом деле, это тот страх, который идет еще с момента рождения. Хотя, надо сказать, что именно такой взгляд на эти вещи не однозначен и подвергается жесточайшей критике.

Возьмем ситуацию, когда есть реальное событие, опасность, какой-то действующий образ – и есть реальная реакция, которая проявляется в виде страха, в виде механизма, приведенного в действие внешним раздражителем и направленная на то, чтобы сохранить свою целостность и единство. Формы самые разные. Страх перед хулиганами отличается от страха потерять близкого человека, страх перед начальником отличается от страха перед темной подворотней. Страх перед первой выпитой рюмкой алкоголя отличается от страха перед хулиганом. То есть, с одной стороны, это все очень отличается друг от друга. Но с другой стороны, если вдуматься в этот вопрос, получается, что во всех этих ситуациях есть какой-то объект неизвестности, который вызывает ощущение внутреннего напряжения. А оно, соответственно, приводит механизм в то действие, о котором мы говорили в самом начале беседы. Причины, вызывающие страх, разнообразны, но суть происходящего одна: это опасение или реакция перед чем-то ранее неизведанным. Или, наоборот, перед тем, что уже когда-то довелось испытать. В том и в другом случае: есть реальная опасность – есть реальный страх.

Другое дело - страхи ирреальные, то есть несуществующие. Человек имеет какие-то неясные, размытые представления о том образе, который вызывает страх, это дополняется собственной фантазией, устремленной на несуществующий объект – и начинается развитие той или иной формы заболевания. Это звучит сложно и витиевато, а на самом деле обозначает обычные вещи. Очень часто болезненный страх является модулированной, извращенной формой какой-то совершенно другой проблемы.

У взрослых причиной болезненного страха могут быть одиночество, заниженная самооценка, негативное отношение окружения. Но проявление происходит по совсем другим поводам. Понятно, да? Иногда этот страх достигает невероятных размеров, и в любом учебнике по психиатрии и по психологии описывается множество фобий: страх езды в лифте, страх замкнутых пространств, страх высоты, страх летать в самолетах, страх ездить в машинах...

Мотивация преодоления страха у каждого индивидуальна и обоснована конкретным жизненным опытом. Конечно, у любого нормального человека, садящегося в самолет, есть естественный страх: а вдруг... Но этот страх не выходит за определенные границы, с ним можно сосуществовать. Можно себя в чем-то убедить, можно себя переключить: кто-то начинает решать кроссворды, кто-то начинает играть в шахматы, кто-то выпивает снотворное, кто-то выпивает алкоголь. Но люди, которые страдают **непреодолимым** страхом, никогда не сядут в самолет, в машину, не войдут в лифт. Есть такая категория: испытанный страх. Я знал человека, который себя буквально изнурял, потому что у него один раз в жизни был такой случай: он застрял в лифте и просидел там около часа. Он говорил об этом с юмором, но в лифте он больше после этого не ездил и на девятый этаж ходил пешком. Это тот случай, когда теоретический страх имеет под собой совершенно реальную основу. Когда человек с этим не сталкивался и глубоко не оценивал суть этой проблемы, он к этому относится несколько поверхностно. Например, каждый человек, садящийся за руль машины, знает о том, что машина является средством повышенной опасности. Но когда его возможности управлять автомобилем доходят до степени автоматизма, он уже совершенно об этом не думает. До того момента, пока с ним, например, случается авария. После этого прошлые автоматизмы вытесняются, и человек, садясь за руль, начинает ожидать возможных последствий, о которых он судит, имея собственный опыт.

Следующая сторона - это наличие страха как выраженной патологии. Когда немотивированный, всеобъемлющий, обволакивающий, сжимающий страх очень влияет на качество жизни. Когда нарушаются коммуникативные связи, когда нарушается индивидуальная социальная самооценка человека, когда он, боясь каких-то возможных последствий, изолирует сам себя, создавая какую-то совершен-

но ирреальную капсулу, погружая туда себя заживо и фактически себя там хороня. И такие страхи, конечно, отличаются от страхов физиологичных, о которых мы говорили. Есть, назовем это так, опасения, вызванные реальной объективностью, а есть уже болезненные, глубоко проникшие переживания, которые отравляют жизнь и себе, в первую очередь, и окружающим. Я помню человека из моей бывшей практики. Это был настоящий талант, специальный корреспондент одной центральной газеты, и вот он страдал именно таким выраженным синдромом страха. У него был невроз страха, и он практически не покидал своей квартиры. Он писал интервью, беседовал по телефону, общался с большим количеством людей, все знали о его проблеме, все охотно шли с ним на контакт, но, в силу сложившихся обстоятельств, он не мог покинуть пределы своего жилища, только там он чувствовал себя безопасно, потому что он боялся очень многих факторов – улиц, машин, лифтов, темных подъездов - то есть всего того, что потенциально может нести опасность. Причем это состояние развилось у него после перенесенного инфаркта, он достаточно легко вышел из послеинфарктного состояния, но произошла какая-то мощнейшая трансформация, которая всю его психику направила в совершенно другое русло. При том, что это человек недюжинного ума, высочайшего интеллекта, прекрасного владения языком и пером, сам по себе очень хороший человек и, как говорили коллеги, очень отзывчивый товарищ. Но он сознательно избрал путь затворничества, я не говорю, хорошо это или плохо потому, что когда он пробовал принимать серьезные медикаменты, он обнаруживал, что от этих лекарств острота мысли становится не той и страдает тот писательский и журналистский дар, которым он обладал. У него была альтернатива: либо пить серьезные медикаменты, проходить серьезное лечение и выходить в мир - либо сидеть дома. Он выбрал второе, причем, надо сказать, что его окружение к этому относилось с пониманием: и жена, и дети.

Есть страхи, которые присущи возрасту. В юношеском возрасте, на этапе формирования личности, особенно в пубертатном периоде, возникает огромное количество страхов – это страхи, касающиеся оценки собственной внешности, это страхи, касающиеся вторичных признаков половой зрелости. Дальше по мере развития жизни эти страхи переходят на другой уровень: страх первого сексуаль-

ного опыта, страх дефлорации, страх быть зараженным. Затем другой страх – страх ненужной беременности, а касательно молодых мужчин – страх выглядеть, допустим, хуже, чем он есть на самом деле. А причиной бывает свой неудачный опыт – с кем-то, с чем-то, профессиональный, личностный, сексуальный...

Е.А.: Но это естественные страхи?

Др.А.: Это естественные страхи, и держатся они до того момента, пока не получают подкрепления или опровержения жизненным опытом. Если у человека хватает ума, выдержки и такта вернуться, даже после неудачи, к тому, что эту неудачу принесло, то в процессе этот страх побеждается и уходит, полностью вытесняется из нашей жизни и становится уже ненужным материалом. Но если этот страх на своем пути встречает какое-то препятствие, через которое не удастся перепрыгнуть, перешагнуть, перелезть, вот тогда – это почва для формирования уже не естественного, а болезненного страха, который начинает овладевать человеческой психикой и диктовать мотивы поведения.

Следующее – это страхи, которым подвержены люди среднего возраста. Когда создается определенный стереотип жизни и создается семья – возникает страх потерять это, страх того, что тебя предадут. Параллельно в этот же период времени возникает страх профессиональных неудач, когда человек достигает определенного уровня и в результате каких-то карьерных передвижений и изменений может потерпеть фиаско. Параллельно с этим, по мере подрастания детей, страх уже начинает переходить на совершенно другой уровень, когда он меньше за себя и больше за них: как они растут, как они болеют, как они учатся, чем занимаются.

Следующее – когда человек приближается к так называемому инволюционному (пожилому) возрасту, когда мозг еще достаточно критичен, а тело уже «бастует», появляются большие проблемы со здоровьем: давление, ноги, глаза и прочие вещи. И тогда уже возникает страх смерти. Этот страх есть всегда, но здесь примешивается страх тяжелой болезни, последствий этой болезни, страх остаться без ухода, без помощи. И следующая стадия, когда человек уже вошел в пожилой возраст, и у него усиливается страх даже не смерти,

а, наверное, страх одиночества, страх брошенности, страх ненужности. Если это не тормозится какими-то обменными заболеваниями, типа болезни Альцгеймера, при которой человек уже не отдает себе отчет, что с ним что-то может произойти, падает критическая оценка окружающего - соответственно падает степень страха.

Смерти бояться все. Все зависит от того, насколько человек к этому подготовлен, хотя к этому подготовиться практически очень трудно. Есть люди, например, которые в 90 лет проявляют чудеса жизнестойкости, жизнелюбия, а есть люди, которые в возрасте 70 лет чувствуют тяжесть прожитых лет и хотят побыстрее уйти, то есть все очень индивидуально. А смерти люди боятся чуть ли не с момента рождения.

Е.А.: А страх перед смертью родителей или после смерти родителей - это нормально?

Др.А.: Это нормально.

Е.А.: А когда человек боится этого всю свою жизнь? Вот, например, я до сих пор переживаю смерть своего отца, хотя прошло уже тридцать лет. Это было очень сильное переживание, я Вам когда-то рассказывала, что это было совершенно безвременно, неожиданно, он умер от инфаркта в 58 лет на работе, за своим рабочим столом, в общем, это был ужас... Но у меня на эти переживания наложился еще какой-то чисто физиологический страх, потому что когда были похороны, нам надо было приехать в морг, и в этом морге в открытых гробах лежали одновременно ну, наверное, пять или шесть подготовленных к похоронам людей... Вот это на меня произвело такое жуткое действие, я Вам не могу даже передать, такое кошмарное впечатление. Я прямо помню: в одном гробу лежал человек с усами, и меня вот эта картина сопровождает всю жизнь, и поэтому с тех пор меня преследует страх перед возможной, вернее, неизбежной смертью моей мамы и он приобретает какие-то еще физиологические моменты. А может быть, мистические...

Др.А.: Это тоже вполне естественная реакция. Потому что, на фоне и без того такой страшно негативной информации, как смерть близкого человека, Вы еще столкнулись и с какими-то физическими ощущениями, то есть созерцанием чужих тел.

Е.А.: Кто-то не боится...

Др.А.: Я привожу пример. Один из моих учителей, заведующий кафедрой патологической анатомии профессор Шкутин всегда говорил, что трупов бояться не надо. Потому что среди людей это самые безобидные существа. Они никогда не сделают вам больно, это правда. И если взять патологоанатома, который каждый день работает с трупами, и там же, возле них, ест бутерброды, разговаривает по телефону, и звонит, например, любимой женщине, у него даже не возникает мысли о каком-то страхе, потому что это настолько привычная составляющая часть его жизни, что он давно абстрагировался от того, что этой чей-то папа, чья-то мама, чей-то брат, друг. Потому что не включается эмоциональная компонента. Это тело. Это тело, которое в данный конкретный период неодушевленное. Он его воспринимает, как будто оно никогда не было живым. Я могу рассказать по своему жизненному опыту: я учился в институте, работал в реанимации, и наша задача была заниматься транспортировкой из реанимации в морг. Первый визит я буду умирать - буду помнить, хотя я уже тогда прошел анатомию, я уже был подготовлен... Годе через три это уже было, как поход за хлебом. Ничего совершенно. Как хирург, который вскрывает полость живота и видит его содержимое... Обычному человеку страшно и кровь увидеть, и ему трудно до конца понять, что для врача – это его работа, и он делает ее каждый день. Это определенная мотивация в работе, поэтому природа так широко одарила нас правом выбора. Не может все общество быть полицейскими, или судьями, все общество не может быть бухгалтерами, работниками социальных отделов, корреспондентами или патологоанатомами... У каждого есть своя определенная тяга к чему-то, определенные предпосылки для развития тех или иных способностей.

Что касается, возвращаясь к Леви, приручения страха, есть пример обратного. Чем больше человек отодвигает этот свой страх, тем

больше он овладевает им самим, его сознанием, его подсознанием. Пока он не пойдет ему навстречу, пока он не распахнет перед ним глаза, пока он, утрированно говоря, его не пощупает, шанс и успех преодолеть этот страх очень мал. И поэтому очень часто в нашей повседневной и обыденной жизни есть так называемый подспудный страх. Он вроде и есть, и вроде его нет. Когда мы направляем поток нашего сознания в этот вопрос, он освещается и предстает перед нами во всех мельчайших подробностях. Но если мы переключаем внимание на что-то другое, то продолжаем жить той жизнью, которой мы живем.

А когда мы говорим о страхах, связанных с утратой близких людей, как это ни звучит страшно, как ни звучит парадоксально, мы в первую очередь думаем о себе, потом уже думаем о них, да потому что боимся за себя, конечно. Я уже вам рассказывал, я никогда не забуду: в нашем институте было огромное количество профессуры, которая была сослана по «делу врачей» в 53-м году. Они создали этот институт, и дай Бог им вечную память во все времена среди всех народов. И вот наступил период, когда, буквально один за другим, начала уходить плеяда этих великих профессоров. И когда были похороны, а похороны были, как правило, очень помпезные, мы, студенты, стояли в карауле, и вот эти бедные дедушки и бабушки - великие профессора, дважды доктора наук - стояли и так горько плакали... Но плакали они так горько в какой-то степени по тому человеку, который находился там, а на самом деле - по себе, потому что, глядя на него, каждый видел себя, лежащим на его месте... Это были люди уже в возрасте. А вот те страхи, которые свойственны Вам: на самом деле, думая о маме, вы думаете, как же Вы останетесь без нее, как же Вы останетесь без этой заботы, без этой поддержки, без этого родного человека.

Е.А.: С одной стороны. А с другой стороны, я боюсь ее увидеть в Понимаете?

Др.А.: Безусловно. Я понимаю. Происходит стыковка этих вещей, потому что тот опыт, который Вы помните по опыту пережитой смерти отца, вызывает у Вас величайшее внутреннее напряжение. А мы уже с Вами говорили: длительное внутреннее напряжение – это

повод для работы собственного воображения и, соответственно, гиперболоизации тех страхов, которые есть на самом деле. То есть, все очень сложно и в то же время очень просто.

Е.А.: У меня был дядя старенький, который в сталинские времена был репрессирован, находился в ссылке, через много лет его реабилитировали. И он мне рассказывал, что потом всегда, до глубокой старости, каждую ночь при малейшем стуке или звуке у него был страх, что за ним пришли. И вот это страх ничем было не сбить. Он его испытал когда-то, и так с ним и жил... Наверное, этот страх есть у всех, кто подвергался репрессиям.

Др.А.: Конечно. И это естественный страх, то есть страх, который имеет под собой реальную основу - то, о чем мы говорили вначале. Страх, который человек уже испытал. Ребенок, который влез в розетку проволокой, и которого стукнуло током, уже второй раз это не попробует. Это тот опыт, который человек пережил. В этом плане очень интересно почитать воспоминания Папанина, помните такого – это покоритель Севера. Он был по жизни совершенно непьющим человеком, он вообще никогда ничего не пил, потому что у него был детский зафиксировавшийся страх. В возрасте восьми или девяти лет, когда дома принимали гостей и все пили вино или водку, я точно не помню, они с другом решили попробовать, что же это такое приятное, о чем так много говорят, зашли в какой-то чулан, открыли бутылку... Оказалось, что это была керосиновая жидкость. Но он уже сделал мощный глоток и начал задыхаться, у него возник тяжелейший бронхоспазм, он не умер чудом. И этот страх укоренился на всю жизнь, а прожил он выдающуюся жизнь, почти девяносто лет, и у него всегда был страх, что если он поднесет к губам рюмку или бокал, то там, вместо вина, окажется отрава. Так сильное детское переживание, на грани возможной потери жизни, предопределила его совершенно безалкогольный путь в течение всей жизни. Очень интересные есть случаи. Далеко ходить не надо. Знаю человека, который мальчиком в пять или в шесть лет решил попробовать с друзьями покурить. Покурили одну сигарету – ничего, закурили две сигареты, три сигареты – вроде бы тоже ничего... Когда они четыре сигареты выкурили, у них уже началась никоти-

новая интоксикация, их начало рвать, начало выворачивать, и это вызвало стойкий иммунитет на всю жизнь. Этот человек никогда не возьмет в рот сигарету.

Е.А.: И последний вопрос: со страхом надо бороться?

Др.А.: Есть страхи, которые должны жить и будут жить ровно столько, сколько живы мы, то есть это естественные страхи, и мы с ними нормально сосуществуем. Но есть страхи, которые выходят за пределы допустимых и начинают отравлять собственную жизнь, скажем точнее, качество жизни. Когда рушатся контакты, падает социальная значимость, самооценка, когда страх выходит на тот уровень, что сосуществовать и жить с ним становится проблематично. Вот это уже повод для обращения к соответствующему специалисту для получения квалифицированной помощи.

ВДРУГ ЧТО-ТО СЛУЧИТСЯ...

Эта беседа прямо перекликается с предыдущей, скорее даже – продолжает ее. Мы не случайно так много внимания уделяем СТРАХАМ. Чем больше пытаешься в них разобраться, тем больше шансов от них избавиться. А в этом и состоит наша задача.

Е.А.: Часто бывает так, что тревожные мысли просто не дают нормально жить, не позволяют расслабиться. Но ведь невозможно постоянно чего-то бояться...

Др.А.: Природа заложила в человека механизм страха как средство, способствующее самозащите, как стремление уберечь свою жизнь во время опасных ситуаций. Абсолютно однозначно мнение о том, что страх, тем более страх смерти, присутствует в нас, наверное, на уровне генетической памяти. Бывает, что какие-то слова, поступки, какая-то картинка или комбинация картинок, маячащие перед нами, могут вызывать чувство страха, совершенно не адекватное, совершенно не объяснимое по своей сути и насыщенности. Когда люди начинают разбираться, проблема уходит корнями глубоко в прошлое. Приведу пример. Я часто на него ссылаюсь – наверное, потому, что он так объективно показывает суть проблемы. Идет человек по улице. В хорошем настроении. Ничто не предвещает каких-то неприятностей. Навстречу ему движется непонятный силуэт. И еще не произошло никакой коммуникации, а человек чувствует, что от этого встречного исходит какое-то очень сильное напряжение. Возникает страх. Это особенное состояние человека, когда срабатывают особые биохимические механизмы: в кровь выбрасывается высокая доза адреналина, сужаются кровеносные сосуды, повышается давление, начинает учащенно биться сердце. Природа предусмотрела этот механизм как защитную реакцию для того, чтобы человек мог адекватно постоять за себя, убежать, избежать опасности. Происходит «считывание информации» на непонятном уровне: еще ничего не было, может так стать, что ничего и не будет, тот встречный пройдет мимо, а у тебя еще долго будет колотиться сердце. Это чувство «помнится» откуда-то. У того встречного нет явных намерений причинить тебе зло, у него в руках нет

ножа, пистолета, а у тебя срабатывает – и это абсолютно нормально - защитная реакция организма.

Каждый человек отличается от других по уровню реагирования на тот или иной источник напряжения. Реакции страха у всех разные. Нет людей на свете, которые не боятся. Таких людей нет! Даже самые отчаянные смельчаки, даже самые отчаянные камикадзе, даже самые отчаянные убийцы - и они испытывают чувство страха. Но другой вопрос: как они могут его перерабатывать, направлять в нужное им русло и получать от этого какую-то выгоду. Исходя из этого, реакции можно разделить на реакции страха нормальные и реакции страха не нормальные. «Не нормальные» – это очень серьезная тема, которую изучают глубинные, фундаментальные науки.

Практически с момента зачатия зарождающийся организм начинает сопровождать страх, так называемый запах страха, гормон страха, субстрат страха - можно назвать как угодно. Женщина думает о том, произойдет беременность или нет. Если произойдет, то как она будет дальше развиваться: будет ли она сопровождаться какой-то патологией, какими-то изменениями самочувствия, качества жизни, уровня жизни. Ее на достаточно высоком уровне страха держит мысль, родится ли нормальный ребенок, не будет ли он больным, будут ли у него какие-то наследственные особенности. И все то, что происходит в организме матери, не может не влиять на плод, который находится с ней.

Е.А.: Есть еще один страх – это страх перед самими родами.

Др.А.: Да. Это сильный страх, и женщина не может его не испытывать. Несмотря на то, что это естественный физиологический процесс, он всегда сопряжен с большими мучениями, с большой болью. Когда уже родился ребенок, возникают опасения и страхи следующего плана: а возьмет ли он грудь, а будет ли молоко, а будет ли его достаточно? То есть, каждая эмоция сопровождается выделением определенного, химического вещества, которое находится в прямой связи с тем, что происходит. Оно может циркулировать по крови, а может передаваться непонятными путями. Но мысль не о том. Маленький ребенок не может говорить и не понимает происходящего,

но по выражению лица, по внутреннему состоянию мамы, родителей он чувствует, находятся они в спокойном состоянии или чем-то напуганы - ему моментально все передается. А если это еще происходит в период кормления, то это вообще прямая связь. Хотя пуповина и перерезана, но на самом деле связь с ребенком сопровождает мать в течение всей жизни.

Вся жизнь, наверное, - это борьба с теми или иными страхами. Страхами того или иного калибра. Часть мы уже обозначили. Говорить можно просто до бесконечности. Это очень серьезное чувство, очень серьезная эмоция, и благодаря этому, конечно, произошли очень серьезные эволюционные моменты - то, что сделало человека человеком. Когда мы насильственно и сознательно стараемся бороться со страхом, когда мы его побеждаем, он трансформируется во что-то другое, нечто похожее. Потому что это тоже какой-то определенный движитель, эволюционный регулятор. Это своего рода индикатор. У одних это удерживается в так называемой условной норме, у кого-то переходит мыслимые и немыслимые границы.

Как говорил один из моих учителей, самая сложная и самая важная задача в этой проблеме - кристаллизовать страх. Вычленив его из общего аморфного. Пример очень простой. Представим себе ребенка. Далеко ходить не надо, каждому из нас надо вспомнить свой жизненный опыт. Допустим, тот момент, когда мы впервые остались одни дома. Или тот момент, когда нас отделили от родителей и поместили в совершенно отдельную комнату... Перед тем, как наступал процесс засыпания, на том месте, где было окно, где стоял шкаф, где висела штора, начинали возникать какие-то невероятные картинки и виды. У кого-то это была баба Яга, у кого-то Кощей, у кого-то Фантомас - самые разные образы. Стоило зажечь свет - и картинка нормализовалась. И если ребенок находится в состоянии эмоциональной стабильности, то через какой-то период времени происходит естественная редукция этих вещей. Если же ребенок находится в состоянии «недолюбленности», «недоласканности», если в семье царит тяжелая атмосфера, то происходящее трансформируется в усиление страхов. И ребенок уже начинает расширять их. Он уже боится оставаться один в комнате, просыпается ночью, пугается темноты. А если он становится предметом чьей-то «нелюбви», то ему начинает казаться, что все взрослые могут нанести

ему какую-то боль, какое-то зло. В конечном итоге, когда он выходит из своего очень тщательно создаваемого и охраняемого мирка в мир более широкий и сталкивается с такими вещами, которые он не в состоянии объяснить, он реагирует страхом.

Следующая эмоция – это уже реакция на этот страх. Кто-то замыкается в себе, кто-то перестает общаться, кто-то начинает по любому поводу плакать или капризничать, у кого-то появляются другие, гипер-активные реакции. Кто-то становится таким хулиганствующим субъектом, который бесконечно обращает на себя внимание, хотя на самом деле в основе лежит тот же самый необъяснимый, перманентный, сжимающий все внутри СТРАХ. Для того, чтобы побороть и раздвинуть как-то его рубежи, он иногда готов пойти даже на асоциальные поступки. Педагоги таких детей часто называют «социопатами», это дети педагогической запущенности. А на самом деле, это может быть глубоко боящийся ребенок. Такие же механизмы очень часто лежат в основе преступлений. Криминология уже давно обратила свой взгляд на изучение этих проблем – для того, чтобы противостоять этому и как-то «профилактировать» эти вещи. И зачастую, жесточайшие убийцы, маньяки, садисты оказываются на самом деле недоласканными и недолюбленными детьми, которые росли в состоянии дикого страха, сжимающего пружинкой все их внутреннее мировосприятие. По мере взросления, эта пружина распрямляется, причем, весьма травматично – когда этот человек начинает мстить за все подряд, руководствуясь уже своими подсознательными реакциями.

С возрастом, с накоплением жизненного опыта, багажа знаний количество страхов изменяется. Одни страхи преодолеваются полностью, другие как бы засыпают, но третьи сопровождают нас в течение всей жизни.

Е.А.: Мы уже говорили о страхе перед смертью. Наверное, он есть у всех, так же, как страх перед смертью близких?

Др. А.: Что такое страх смерти вообще? Очень трудно объять это своим умом и интеллектом и понять то, что, на самом деле, понять невозможно. Нельзя почувствовать, описать, выразить, донести,

потому что, грубо говоря, мы не имеем опыта нахождения в другом измерении. Зачастую факт ухода из этого мира может волновать только чисто абстрактно: а как же все будет без меня, как мои дети останутся без меня, как это переживут мои родственники, друзья, близкие, коллеги... На самом деле, более корректно говорить о том, что человек боится не самого ухода из этой жизни, а последствий ухода. И процесса ухода: дряхлая никому не нужная старость, болезнь, обездвиженность, невозможность самому себя обслуживать, невозможность «коммуницировать», когда человек из бывшего активного социального существа превращается, будем говорить, в такое тепличное растение. И оказывается, что у 80 процентов людей (есть такая статистика) истинный страх перед смертью является, на самом деле, страхом перед беспомощностью.

Е.А.: И перед страданиями...

Др. А.: ...страданиями, мучениями, болью, дискомфортом. И пока еще человек критичен, его мучают мысли о том, как все это отразится на близких людях, или о том, как он будет переживать все это в одиночестве. Наверное, было бы более адекватно и объективно говорить именно в таком плане, потому что очень трудно оценивать то, что оценить невозможно. Один известный психотерапевт проводил среди студентов такой опрос: «Какую смерть вы хотели бы получить для себя и для близких вам людей?». И студенты, не задумываясь, отвечали: «Самое удобное – это лечь спать и не проснуться. Чтобы не было боли». Действительно, тогда каждый не боялся бы, даже в молодом возрасте. А когда уже дело доходит до тяжелых операций, страданий, мучений – это переходит совсем на другой уровень. В соответствии с этим, и вопрос проясняется, он становится более конкретным, более осознаваемым. Конфуцию принадлежат слова, смысл которых заключается в следующем: самое однозначное для человека, самое определенное для человека – это смерть. То есть, мы все знаем, что мы смертны. А самое неопределенное для человека – это час ее наступления. Уже с того момента, когда мы начинаем осознавать, что мы смертны, мы понимаем, что невозможно знать, когда это наступит и в каком виде. Есть огромное количество патологий вообще и психической патологии,

в частности, которая обусловлена этой неопределенностью. Есть кружки самоубийц - помните знаменитое произведение «Приключения принца Флоризеля», когда люди собирались, чтобы помочь друг другу не просто покинуть этот мир, а сделать это какими-то неординарными способами. Есть огромное количество сект, где все ставится с ног на голову, где существование жизни как таковое отрицается и подменяется какими-то ритуалами, обрядами, когда в жертву приносят человеческие жизни...

Е.А.: Это, как Вы сказали, из разряда патологии. Большинство людей страшно боятся смерти близких. Мне еще кажется, что человек страдает из-за того, что он, как бы это сформулировать, должен будет принимать участие во всем этом. Это просто само по себе очень страшно.

Др.А.: И это тоже. Но есть люди, которые похороны и саму смерть воспринимают по-другому. В Африке есть племена, в которых кончина является абсолютным праздником. В свое время проводилось очень интересное журналистское расследование, и приезжающие туда европейцы просто не могли понять: почему вокруг умершего такая веселая музыка, песнопения, питье вина, обильная пища? Они никак не могли понять, а им объяснили: да это же счастливый человек, он покинул этот ужасный мир и переходит в совершенно другое состояние, где не надо думать, как кормить свою семью и выживать в этих невероятных условиях голода, геноцида и прочих бед! Есть чисто ритуальные вещи. В древней Спарте считалось за счастье отдать свою жизнь в бою. Так же и в философии старых восточных цивилизаций. Да что там говорить, сегодня тоже, те же самые пресловутые воины джихада - они готовы отдать свою жизнь, взяв с собой еще группу «неверных». Жизнь для них не значит ничего. А жизнь после смерти – для них это определяющее. То, что они наносят дикий вред, это их не волнует... Все зависит от того, как подойти к этому вопросу. С какой стороны, и какой базис подвести. Эмоции, разрыв родственных связей, ощущение одиночества на этой земле - одна сторона. Ощущение получения какого-то дикого удовлетворения («...мало того, что себя убью, так я за собой еще возьму автобус с израильскими детьми...») - это совершенно другая тема. И огромное количество деятелей играет на этих чувств-

вах людей, пользуясь их недостаточной образованностью, недостаточным культурным уровнем. Нищая, скудная жизнь не оставляет этим людям выбора: зачем мне так жить, когда лучше я уйду так, якобы, достойно, и потом меня ждет Царство Небесное...

А теперь мы коснемся вопроса непосредственно, то есть страха ухода своих близких, например, родителей. Это, опять же, с одной стороны то, о чем я говорил раньше, – разрыв устоявшихся эмоциональных связей, уход в никуда любимого, дорогого человека, которому ты очень обязан. С другой стороны, это эгоистические проявления. Потому что, плача о них, мы плачем на самом деле о себе. А как же я буду жить, а к кому же мне прийти в плечо поплакать, а где же мне уткнуться, а где же мне услышать: «... моя доченька» или «...мой сыночек любимый», то есть мама примет всегда, мама любит всегда, и мы это знаем. И папа соответственно. И поэтому мы мыслимыми или немыслимыми путями отодвигаем этот момент – посредством хорошо организованной медицины, посредством каких-то манипуляций, лечения, профилактик и прочего. Потому что на самом деле мы боимся остаться одни. Боль утраты очень сильна всегда, если между детьми и родителями есть эмоциональные связи. Но в более молодом возрасте это происходит немного по-другому, в силу лучше функционирующей переключаемости. Эти вещи, конечно же, оставляют неизгладимый отпечаток в груди на всю оставшуюся жизнь, на всю. Я могу сказать о себе: я детально помню, в днях, в часах, в минутах – как происходил уход моего папы из этой жизни. Я очень четко помню. Но поскольку я был в молодом возрасте, мне было 26 лет, то степень и насыщенность переключаемости была такая, что это трагическое событие – нет, оно не вытеснилось, оно просто как бы отодвинулось. А потом с годами, вот сейчас я начинаю об этом больше думать, начинаю больше об этом вспоминать, начинаю больше анализировать. Но то, что это не проходит бесследно – это факт. В более зрелом возрасте уход близких, родителей воспринимается, я бы не сказал: более трагично, но более ощутимо. Потому что круг интересов сужается, мысли и заботы сосредотачиваются уже, в основном, на узкосемейных связях. И это, конечно же, сопряжено с болью утраты на таком мощном крутом замесе собственного эгоизма. Как бы кощунственно это ни звучало. Но это факт.

Е.А.: Страшно еще то, что это горе кругом, слезы, и еще то, что представляешь себе, что человека опускают в холодную землю...

Др.А.: Есть два взгляда на это. Один иронический. Я всегда припоминаю старый питерский анекдот. Когда от передозировки умер один наркоман, и идет похоронная процессия: его друзья, с кем он нюхал и кололся, несут гроб, и мама его причитает: «Бедненький мой сыночек, ну куда же тебя несут, куда тебя сейчас положат, там темно, холодно, сыро, и ты там никому не нужен, там грязно, неуютно...». Один другому наркоман говорит: «Слышь, кажется, они его несут ко мне домой». А если серьезно: все то, что невозможно объяснить, все то, на что невозможно «натянуть» собственное сознание, то есть все то, что не подкреплено никаким опытом, конечно же, вселяет какой-то мистический страх. Поэтому люди легко верят в какие-то нереальные вещи и придают этой стороне жизни какие-то невероятные окрасы. Может быть, имея на это право и все основания. И это очень быстро подхватывается и передается народной молвой, и это очень быстро оседает, помимо нашей воли, в нашем сознании. Согласно всем вероисповеданиям, всем конфессиям, всем серьезным мировым религиозным учениям, есть так называемое понятие: вечная жизнь, жизнь после смерти. Это мы переходим уже к теме стыковки реального с религиозно-мистическим. В свое время идеологи и классики серьезных религиозных учений пришли к выводу, что мысль о том же Суде, мысль о загробной жизни, которая делится на райскую и адскую, является своего рода мериллом того, как ты прожил эту жизнь на земле. Отсюда миллион всяких теорий, которые я не собираюсь подтверждать или отрицать – теория реинкарнации, теория множественного рождения, появления, перехода из одного состояния в другое.

Ожидание смерти – это тяжелее смерти. Эта фраза тоже принадлежит Конфуцию. И она совершенно бесспорна. Ожидание смерти намного страшнее самой смерти. И если эти вещи хотя бы проговаривать, это может как-то облегчать страх. Не затихают споры об эвтаназии. Не затихают, вернее они только что сейчас начинают затихать, споры о хосписах. Это те учреждения, где людям облегчают последние дни на этом свете и помогают уходить из жизни, по крайней мере, с минимальными страданиями. И сталкиваясь с этим, уз-

навая об этом и накапливая такой негативный опыт, мы, конечно же, не можем обо всем этом не думать. И это не может нас не беспокоить. Но жизнь, даже если она нелегкая, отвлекает нас от этих бесконечно серьезных непростых мыслей. Хорошо это или плохо – это другой вопрос. Есть целый ряд позиций, по которым это очень хорошо. Есть целый ряд позиций, по которым это очень плохо. Если с утра до вечера думать только о смерти, это может превратиться в навязчивую идею, очередную навязчивую идею.

Как бы кощунственно это ни звучало, механизм склероза в старости носит под собой сильнейший защитный механизм. Бывают случаи, когда пожилой человек доживает до очень солидного возраста, когда уже выхолащиваются эмоции, снижается критика происходящего и возможность адекватно оценивать, появляется такое, якобы, поверхностное отношение к происходящему. И часто - это спасение. Потому что опыт прожитых лет, сопровождаемый различными эмоциями и событиями, может человека просто разорвать. Если не включатся какие-то механизмы забывчивости, человек может просто взорваться изнутри. Иногда так и происходит. От переинформации. Природа же не случайно изобрела такой механизм - потихонечку идет сглаживание, острота воспоминаний падает, острота происходящего падает. Человек ограничивается тем жизненным пространством, в котором он проживает. Ему важно, чтобы была его постель, рядом туалет, рядом телевизор, лампочка. Потому что более активная социальная жизнь и волнения, которые с ней связаны, могут вызвать очень быстрые и порой необратимые изменения. Например, нет больше физических сил покупать и носить продукты, нет умственных сил, чтобы посчитать сумму денег, которую нужно заплатить в магазине. Такой вот «перегрев системы». И поэтому, по мере накопления возраста и недугов, у многих срабатывают такие тормозящие деятельность защитные механизмы. Хотя не всегда это так, это тоже не закон – есть отдельные индивидуумы, которые доживают до 90, 100 лет, сохраняя ясный ум, трезвый рассудок, и могут еще дать фору молодым. Но это все, опять же, зависит от индивидуальных особенностей, от генетической предрасположенности.

О страхах за наших детей. Ровно столько, сколько мы будем жить, ровно столько мы будем иметь эти эмоциональные связи и, конечно же, переживать за наших детей. Как у них сложится будущее? Как

будет учиться, кем станет? Встретит ли человека, которого полюбит? А полюбит ли его этот человек? А будут ли они жить вместе? А будут ли у них детки? А будут ли эти детки здоровы, а будут ли они счастливы? И так до конца. Одна из моих давних пациенток, ее сейчас уже нет в живых, всегда говорила: «Я всю жизнь молила Господа - сначала о себе, о своих родителях, о своих бабушке и дедушке. Потом о своей семье. Потом о своих детях. Потом о своих внуках, потом о правнуках». И она говорила, что постоянно нуждается вот в этих мольбах, для того чтобы быть услышанной, для того чтобы как-то прожить.

Е.А.: Вот если говорить о страхе за детей. С одной стороны вполне естественно, когда все время думаешь: что сделать, чем помочь? Но когда постоянно боишься: «вдруг, что-то случится?» или: «точно, что-то случилось, раз он не позвонил, не пришел, не сказал, где он, с кем он...». И вот это уже тяжело, причем, для обеих сторон.

Др.А.: Конечно. Но проблема-то не в ребенке, а проблема кроется, опять же, в нас. Когда мы свой жизненный опыт начинаем навязчиво переносить на жизненный опыт наших детей. Бывает, конечно же, когда это просто необходимо. Но ребенку можно тысячу раз говорить: там горячо. Он не знает, что такое горячо. Пока он не обожжется и не начнет понимать: ага, огонь – это горячо. Или лед, например – это холодно. Или: там можно поскользнуться, упасть, сломать ногу... Юным свойственна определенная степень бесшабашности, определенная поверхностность, которая не заводит их в тупики собственного сознания. Мы заранее предполагаем страшные вещи, используя свой опыт: если поедешь на машине в гололед, может произойти то-то и то-то. Если будешь поздно ночью возвращаться, может произойти то-то... А ведь может произойти, но может и не произойти. Мы сами понимаем, что ничего сделать нельзя. Включать какие-то запретительные меры – значит ставить ребенка на путь развития неискренности, он не будет рассказывать о своих делах и он все равно сделает так, как считает нужным, пока не набьет собственную шишку на собственном лбу - со всеми вытекающими последствиями. И наша повышенная тревога за детей – это тоже фактор нашей личностной проблемы. Это какие-то свои

нереализованные программы. Человеку нужно жить, о ком-то заботясь, быть любимым и любить, иметь какую-то обратную связь. Когда это не происходит в должной мере, мы включаем такой вот поток удушающей любви к нашим детям... Хорошо это или плохо, это тоже неизвестно. Мы сейчас не занимаемся оценкой.

Е.А.: Хорошо, когда забота и волнение не переходят границы, не становятся навязчивыми, болезненными.

Др.А.: Безусловно. Есть очень хороший термин, который мне нравится. Это термин сугубо научный, он относится к категории психиатрии, он называется: сверх-ценная идея. Когда это еще не патология, но уже не норма. И это может дать развитие и в ту, и в другую сторону. И очень часто мы видим и констатируем наличие таких вот сверх-ценных идей у тех или иных индивидуумов.

Е.А.: Итак, все, о чем мы говорили, касается темы страхов.

Др.А.: Да, наличие глубокого опыта - и того, который накопили мы сами, и того, который накопили наши родители, знакомые, родственники, плюс определенные знания - все это позволяет нам несколько более широко оценивать происходящее. Иногда страх бывает адекватен, иногда нет. А фантазия может доделать за человека многое. Страшно тогда, когда мы даем безграничную волю своим фантазиям. У Фейхтвангера очень четко описаны эти вещи в романе «Гойя, или тяжкий путь познания». Помните, да? Очень часто гениальные произведения гениальных людей – это сгусток необъяснимой, не реализованной в свое время энергии и фантазии, когда посредством живописи, посредством музыки, поэзии или прозаики они выходят наружу. Это безумно интересные вещи. Поэтому, наверное, в каждом гениальном произведении есть такая немножечко шизофреническая изюминка.

Е.А.: Да. Об этом вообще можно бесконечно говорить. Давайте в следующих беседах коснемся нашей главной темы, эмиграции. Ведь к Вам обращается огромное количество наших людей со своими нелегкими вопросами, проблемами, страхами. И Вы многим помогаете.

ТЕМУ СТРАХА ЗАКРЫВАЕМ

Е.А.: Существуют ли какие-то специфические страхи у людей в эмиграции?

Др.А.: В прошлый раз мы с Вами уже говорили, что страхи сопровождают человека практически с момента осознания себя как личности и до тех пор, пока еще есть способность отличать истинные страхи от страхов несуществующих. Сосуществование человека со страхами, его перманентная борьба тянется иногда целую жизнь.

То, что можно объективно объяснить, это, действительно, страхи, имеющие место быть в эмиграции. Для начала мы разберем само понятие взаимодействия страха с принятием решения об эмиграции. На самом деле, если человеку в стране его рождения живется комфортно, удобно, безопасно, стабильно, если он чувствует себя самодостаточным, если у него есть уверенность в завтрашнем дне, какая-то перспектива, уверенность за своих детей, то мысли о будущем не подпитываются теми или иными страхами. При этом я хочу сделать акцент на двух видах страхов: страхи, так называемые, социальные и страхи, так называемые, личностные. Это тоже очень важно. Сейчас мы говорим о страхах социальных. И тема фактически снимается: если мне хорошо и уютно, зачем же я буду что-то придумывать! Другое дело, когда в стране преобладает нестабильность, когда декларируемая политика не соответствует шагам по ее достижению, когда человек чувствует себя винтиком в чьих-то непонятных руках и под сомнение ставится само его существование. Это, безусловно, рождает страхи: потерять работу, заболеть, быть никому не нужным, быть отвергнутым, быть, в конце концов, избитым, изнасилованным в прямом и переносном смысле - все эти страхи подталкивают человека на принятие судьбоносного решения: уезжаем. В такой ситуации человек начинает мечтать о заграничном будущем, причем в несколько иллюзорной форме. Он думает: «О, Господи, вот, наверное, пересеку я границу, а там рай небесный, все «сыплется в карманы...». И мы все в той или иной степени были свидетелями и участниками этих же разговоров. Находясь в «том» пространстве, мы слышали рассказы о том, что не работающим людям платят помощь, оплачивают квартиры,

страховки - все это казалось чудесным и заманчивым. А особенно с учетом того, что основная волна эмиграции прилась на, мягко скажем, не «сытые» годы жизни в Союзе, когда был хронический прогрессирующий дефицит всего, начиная от колбасы и кончая автомобилями. И человек, оказывающийся за границей, попадал в рай, а вернее, в псевдо-рай...

Устройство человеческой психики таково, что к хорошему очень быстро наступает привыкание. Полные магазины, безопасная обстановка на улице, доброжелательные (пусть и формально) лица – все это действует так, что человек принимает свою эмиграцию как избавление... По прошествии времени, по мере погружения в настоящую, а не выхолощенную жизнь, начинают потихонечку открываться глаза. И вот он уже начинает думать: «Господи, а где же моя соседка Марья Ивановна, у которой всегда можно было попросить соли или муки, а где же моя подруга Клавдия Федоровна, с которой можно было посудачить и обсудить новости, а чем же я буду здесь заниматься и как я буду пробиваться по этой жизни, а где мой любимый и единственный язык, который я знаю, а не эта гаркающая речь... А что здесь ждет моих детей, что смогу я им дать? А вдруг наступит момент, когда мы совершенно перестанем понимать друг друга, потому что он будет носителем ментальности, уже полученной здесь, а я буду представителем столбовой той?!». И вот здесь происходит трансформация. Одни страхи начинают переходить в другие. Принимая решение об эмиграции, человек, совершенно не зная своей будущей жизни, конечно же, ее идеализировал. А оказавшись за границей и пожив здесь, он постепенно начинает забывать все те трудности страхи, беспокойства, которые были там. И получается вот такая страшная дилемма: вроде понятно, от чего бежал - и неизвестно, к чему приплыл. Приобрел сытую безопасность, стабильное спокойствие, уверенность в завтрашнем дне, уверенность в том, что будешь вылечен, что остаток дней проведешь в благоустроенном учреждении при соответствующем уходе, но... потерял элемент самоидентификации, потерял друзей, работу, социальную значимость. И возникает дикий излом: между тем, что было - и тем, что мы получили. Исключение составляют те люди, которых меньшинство и которые в своей эмиграционной мотивации руководствовались, например, чисто религиозными мо-

ментами. Мы с вами знаем определенное количество настоящих верующих ортодоксальных евреев, которые приехали сюда для того, чтобы справлять свою религиозную потребность: то есть спокойно молиться, не оглядываться назад, не думать о том, что кто-то кинет камень, дернет за пейсы или сорвет с головы ермолку... Часть людей принимали решение об эмиграции, руководствуясь другими страхами, вернее самым главным страхом: за собственную жизнь - это те, кто подвергался насилию или со стороны государства, или со стороны каких-то банд-формирований. Мы знаем таких людей, которые даже в мыслях не хотят возвращаться к той прошлой жизни, поскольку это сопряжено с болью, насилием и прочими вещами, ущемляющими человеческую личность.

У большинства одни страхи трансформировались в совершенно другие. Какие страхи страшнее, сказать очень трудно. Потому что конкретного ответа никто не знает. Прежние страхи ушли, но появились новые: страшно потерять свою семью, потерять эмоциональный контакт с детьми, потерять ту систему ценностей, на которой вырос и сформировался как зрелая личность, как востребованный специалист. Есть люди, которым в жизни немножечко больше повезло, и которые в момент переезда имели уже соответствующий возраст, когда можно больше ничего в жизни не добиваться, а просто спокойно жить. Но у них возникает один из самых тяжелых страхов: страх одиночества. А тех, кто еще не стар, но уже и не юн, преследует страх «не устроиться в жизни». И получается, что уезжал от одного - приехал к другому. И все эти мысли не могут не держать человека в напряжении и не могут не оказывать деструктивного влияния на психику, на формирование взглядов, на проживание жизни - с учетом того, что с каждым днем мы, конечно же, не молодеем. Каждый день что-то уходит. И это - так называемые, скажем так, очень четко структурированные социальные страхи. Их очень трудно лечить. Нет такой таблетки, выпив которую, можно было бы не заботиться о своем будущем или перестать думать: что же меня ждет - через год, через два, через три. Или если бы можно было выпить какое-то лекарство, забыть о своем прошлом и сказать: «Господи, все прошлое уже позади, меня оно не волнует, я живу сегодняшним днем». Но мы - это сплошной набор: прошлого, настоящего и нашего **предполагаемого** будущего. И в этом

вопросе, конечно, кому-то помогает религия. Истинная. Кому-то помогают увлечения. Кому-то помогают хобби. Кому-то помогает общественная деятельность. Бывает, что люди, которые в той жизни были достаточно закомплексованы, вдруг избавляются здесь от своих комплексов и начинают безвозмездно принимать участие: в каких-то проектах, курсах, библиотеках, клубах, поездках, концертах. Примеров миллион. Часть людей, конечно же, не в состоянии все переосмыслить и перебороть себя, они замыкаются в себе, нарастает отчужденность, ограничивается круг общения, и открывается огромная ниша так называемых социальных нарушений. Социопатических нарушений. Когда человек сознательно уходит и начинает фокусироваться на себе, на своем здоровье, самочувствии, начинаются бесконечные обследования, поиски каких-то болезней и их героическое преодоление - до возникновения следующей. Цикл бесконечный.

В структуре социальных страхов невозможно не отметить обычные человеческие страхи. Страхи, конечно же, о том, что будет непосредственно с твоим здоровьем, что будет с твоей личностью, что будет со страной твоего пребывания, поскольку в каждой стране есть свои нюансы. В Германии все, что касается организации здравоохранения, находится на очень высоком уровне. Как бы мы все это ни критиковали и как бы ни были чем-то не довольны... От тех, например, кто живет в Америке, часто можно услышать: какое счастье, я получил работу с нормальной медицинской страховкой! Там огромное количество людей вообще страховки не имеют или у них есть страховка, которая оплачивает, например, зону от головы до позвоночника, до лопаток, а ниже – это уже ваша проблема. И поэтому у страхов тех, кто живет там, есть свои особенности.

В личном плане. Теперь мы уже подходим непосредственно к страхам мужским и женским. Мне ближе говорить о страхах мужских. Страхи мужские также делятся, условно говоря, на глобальные и непосредственно персональные. Персональный страх: на сколько хватит сил, на сколько хватит энергии заниматься своей деятельностью, на сколько хватит сил и терпения удерживать стабильную ситуацию в семье, на сколько хватит терпения и выдержки иметь контакт со своими детьми, на сколько хватит здоровья, будем говорить, сохранять активное мужское начало. Потому что в освобо-

дившуюся нишу всегда устремляется огромное количество болезней, проблем. Вдруг на человека обрушивается все одновременно: там погнажи, здесь отказали – появляется страх, и он не может не накладывать свой отпечаток. Взять тех же самых мужчин, они начинают искать какие-то способы расслабления. Кто-то находит их на стороне, кто-то начинает расслабляться при помощи алкоголя, кто-то совершенно замыкается в себе. Очень часто, хобби, которое раньше вызывало у домашних понимание, со временем начинает вызывать какое-то дикое раздражение: что ты собираешь марки, пилишься целый день, когда холодильник пустой и мусор надо выбросить... Это - очень серьезные вещи, которые трудно регулировать. И не случайно психологи всего мира сейчас разгадывают очень интересную дилемму - появление так называемых социальных сайтов: «Фэйсбук», «Одноклассники» и проч. Когда люди, независимо от положения, от занимаемых должностей, профессий, половой принадлежности, возраста – с головой бросаются в этот непонятный мутный поток. Наводят какие-то связи, выясняют какие-то отношения, возвращают то, что было. Это говорит о том, что потребность в общении просто сумасшедшая, градус напряжения в реальной жизни доходит порой до температуры кипения. И тогда люди находят выход своим эмоциям, благодаря интернетовскому общению. Люди начинают друг к другу ездить, формируются новые семьи, а старые семьи рушатся... Случаются просто катастрофы.

Е.А.: А Вы не считаете, что эти связи наперекор судьбе?

Др.А.: Я считаю, что это возникает и наперекор судьбе, и не наперекор судьбе. Потому что, имея какие-то нотки неудовлетворенности, какие-то нереализованные мечты, какие-то сублимированные формы страха, человек, заходя на определенную страницу в интернете, начинает думать: «...а вдруг это мое? А вдруг у меня пойдет, заладится, и все станет на свои места и то, что было мной утрачено, упущено, не отмечено – я восстановлю! В этот период времени, который мне отведен Всевышним!...». Это одно из объяснений.

Е.А.: Мне кажется, что в этом, все же, есть что-то немного противоестественное. У каждого человека есть что-то в прошлом, что греет. Но нужно ли искусственно это восстанавливать?.. На-

пример, у меня в пионерском лагере был мальчик, который мне нравился. С тех пор я вообще не знала – где он, что он. И у меня это было одно из таких романтических впечатлений юности. А недавно я стала заходить в «Одноклассники» и через какое-то время нашла этого человека. Я ему написала, что я его помню из пионерского лагеря. Без всяких... просто так. В ответ он мне написал, мол, Лена, зайди в Интернет вот на такой-то адрес посмотри фотографии. Я посмотрела – а там сплошное самолюбование и рассказы: я там-то был, там-то путешествовал. А в графе: «что вы думаете о себе?» он пишет: я красивый, самодостаточный, перспективный - и все в таком духе, причем без юмора, абсолютно серьезно. И я подумала: вот во что моя детская мечта превратилась... И зачем я возвращаюсь туда, ну было хорошее, было красивое. Природой так устроено, что люди встречаются, а потом расстаются, судьба их разносит в разные стороны...

Др. А.: Любая попытка идеализировать прошлое и «натянуть» его на настоящее, к сожалению, в большой степени обречена на провал. Если с определенным человеком на определенной стадии, на каком-то жизненном отрезке пережито глубокое чувство влюбленности и все, что с этим сопряжено – и позитив, и негатив, страсти и переживания, то ворошить это уже не надо. Потому что то «гнездышко», которое живет в душе - оно может быть просто разорено – наглым, бесконечно циничным способом. Для кого-то общение на этих «сайтах» - элемент самолюбования, бахвальства, для кого-то это попытка – «подцепить на крючок» или «впрыгнуть в уходящий поезд», или пополнить свою какую-то несуществующую классификацию, коллекцию – мужчин или женщин, не имеет значения. Для кого-то - это возможность еще раз испытать судьбу... Великие писатели, которые являются и великими психологами, всегда говорили: пусть даже несчастная любовь, но ощущение пережитой любви – это все равно счастье, потому что тебе посчастливилось это почувствовать, потому что это не прошло мимо тебя, и ты знаешь, что это такое, не понаслышке. Это и есть тот немеркнущий бесценный капитал человеческого опыта. А когда мы начинаем притягивать его в нынешнее время или, наоборот, оттягивать назад, мы разрушаем свои основы, мы разрушаем свой фундамент, в том числе и фундамент личности

- на мой взгляд, это очень серьезное социальное явление. Не говоря уже о том, что в интернете «промышляют» просто брачные аферисты и так называемые ловцы человеческих душ... Я, например, не общаюсь в «Одноклассниках», и не общаюсь по одной простой причине. У меня в жизни был друг (у меня есть несколько настоящих друзей - один живет в Израиле, несколько живут в России, это друзья детства, из одного двора – но это отдельная тема). Сразу после школы он поступил в военное летное училище, потом закончил академию, ездил по миру, воевал... Никакой связи с ним у меня не было. И вот прошло 30 лет, и он через моего друга, с которым я нахожусь в постоянной переписке, берет мой адрес, мы списываемся по интернету. ...Неделю было интересно, ну как ты живешь, как у тебя сложилось, у меня так-то, жена такая-то, сын такой-то, работаю тем-то и тем-то. А у меня было так-то. ...Через неделю писать уже не о чем. **Писать не о чем.** Тем для разговора нет. Тема «а помнишь...» кончилась очень быстро, потому что мое направление пошло в одном ключе, а его совершенно в другом. Все очень быстро и многообещающе началось и через неделю **БЕССЛЕДНО**, без сожаления, причем с обеих сторон, закончилось...

Е.А.: И наступает чувство разочарования или сожаления... И есть еще один момент. Недаром же говорят: если суждено – то люди еще встречаются в жизни. А если нет... то, может быть, и не надо это делать искусственно. Конечно, бывает, когда люди мечтают встретиться и ищут друг друга, но это разные вещи, это, все же, несколько другое, чем электронная переписка часто от нечего делать.

Др.А.: Конечно, это разные вещи. Бывает, когда люди ищут и тратят на это огромное количество энергии.

Е.А.: Я коротко расскажу Вам историю про моего отца и его фронтового друга. Мой отец Лев Захарович Гальперин в июне 1941 года в 18 лет пошел в военное училище, потом на фронт. Служил он вместе со своим другом Семеном Яковлевичем Прутковским, они были совсем юные ленинградские ребята и оба

были командирами взводов. А их командиром, командиром роты, был Алексей Яковлевич Максименко – крепкий закаленный украинец, немного постарше их. Мой папа мне рассказывал, что Алексей их опекал, насколько мог, старался уберечь. Кончилась война, они остались живы. Разъехались. И ничего друг о друге не знали. И вот через тридцать лет Максименко нашел своего отца через Всесоюзный поиск. Оказывается, он все годы его искал, и даже когда у него родилась первая дочь, записал своего фронтового друга, моего отца, ее посаженным отцом – не имея никакой связи с ним... Но это совсем другая история. А сейчас по компьютеру можно «нащелкать» и найти, кого угодно – создать себе такой круг общения – может быть, как раз от страха остаться в одиночестве.

Др.А.: Безусловно. Это то, что касается таких общих страхов. Мы сейчас немножечко отойдем от этой темы и коснемся женских страхов. По калибру они такие же, но по направленности несколько другие. Я - не специалист по женской психологии, но я могу «выстроить» ряд проблем. Проблемы, связанные со старением. Проблемы, связанные с сохранением, будем говорить, своей женской сущности. Проблема забеременеть. Родить, выкормить, воспитать. Проблема устроить. Проблема принять все то, что происходит с ребенком. Проблема регулировать отношения между детьми и так называемым социальным окружением – мужем, женой, родителями. Плюс проблема своя профессиональная. Проблема личностная. Проблема общения. Опять же проблема семьи, проблема здоровья, проблема, касающаяся интимной жизни, и проблема, касающаяся ее отсутствия. Это все окрашено элементами страхов большей или меньшей степени выраженности.

Есть легкие лекарства, которые называются анксиолитики («ангс» в переводе с латыни означает страх), они снимают напряжение, страх, чувство одиночества. С того самого момента, когда человечество начало оценивать, что такое страх, оно начало искать средства борьбы с ним. Чтобы подавить в себе чувство страха, человек часто вынужден прибегать к алкоголю. Потому что любой алкоголь – это тоже анксиолитик. Такой же механизм у наркотиков. Всю жизнь, наряду с поисками философского камня, параллельно шли поиски

лекарства против страха. Потому что тот, кто мог победить страх, тот выигрывал войны, тот достигал целей. Бояться все. Но есть люди, которые могут с этим сосуществовать, есть люди, которые могут трансформировать страх и трансформированную энергию направлять в другое русло. А есть люди, которые всю жизнь с этим страхом живут, как бы запряженные в него. И по всей вероятности, в основе таких социально значимых и тяжелейших вещей, как алкоголизм, наркомания, жестокость, садизм – лежат элементы страха. Борьба со своим страхом у маньяка толкает его в мыслях о самореализации на невероятные преступления. То есть, унижая кого-то, он возвышает себя, ощущая себя сильным, властителем. Он борется не с той жертвой, а со своими страхами, которые внутри него, и он творит такое, что представить себе невозможно. Чем больше страхов – тем больше жестокости, невероятной, беспощадной. Это абсолютно известная вещь.

Е.А.: Я хочу добавить. Есть страх, который не порождает каких-то форм жестокости. Это страх, вообще присущий женщине. Страх остаться одной. А в эмиграции - это страх одиночества и плюс еще чужеродность окружения, отсутствие достаточного количества связей, которые всегда были в своей стране, узкий круг общения и маленькая вероятность познакомиться или кого-то встретить.

Др.А.: И устроить свою жизнь. Безусловно. Абсолютно точно. И тот же страх, я могу смело сказать, есть и у мужчин. То же самое. Это остаться одному, не встретив порядочного человека, с которым можно связать свою жизнь, иметь общие интересы, пусть даже не пылающую любовь.

Е.А.: А вокруг – немецкое общество, немецкие женщины, немецкие мужчины, другие взгляды, привычки...

Др.А.: Совершенно другие. Это правда. Это касается даже самых эмансипированных дам, даже самых продвинутых в плане ментальности, языка и прочих дел - все равно. Даже фантастическое зна-

ние языка не является определяющим, это, конечно, очень много, от этого очень многое зависит, но это не все. Потому что мы отличаемся по ментальности. Западное общество всегда развивалось больше в некотором индивидуалистическом плане. А большинство из нас и наше сознание - более коллективистского плана, хорошо это или плохо, но это так. Начиная с пионерской организации или с октябрятской звездочки, и кончая, будем говорить, партбилетом в гроб....

Е.А.: У меня есть еще одна мысль. Я не знаю, нужно ли об этом говорить... Это о том, что у людей, которые приехали в Германию по линии еврейской эмиграции, есть совершенно определенный страх совершенно определенного плана...

Др.А.: Я абсолютно подтверждаю это. Это то, что и во мне живет подспудно. Это страх, наверное, все-таки на историко-генетическом уровне. И он обязательно присутствует - прямо или косвенно. Кем-то он осознается, кем-то не осознается, у кого-то он чем-то вытесняется. Но он есть, и страх крематориев, газовых печей, желтых звезд, гетто - он живет с нами. В поколении нашем он живет, может быть, не столь актуально. А в поколении старшем он живет так, что трудно даже себе представить. И перед этим меркнет и великолепная медицинская помощь, и комфорт домов престарелых, и обильное питание и хороший уход - все это меркнет перед этим страхом.

Е.А.: А у детей наших?

Др.А.: Наши дети сейчас более космополитичны, чем мы. Они больше растворяются в этой среде. И я думаю, что таких глубинных страхов у них нет. Я часто веду такие беседы со своим сыном. Он говорит: эта тема не звучит вообще - ни прямо, ни косвенно. Причем это не касается никакой национальности: ни евреев, ни русских, ни тайландцев, ни иранцев. То есть, такой очерченности у них нет. Я говорю: «А что вот тебе на сегодняшний день было бы страшно?». И он говорит: «Папа, ты знаешь, было бы страшно вдруг оказаться в Москве и пройти по ночной улице. Потому что неизвестно, на кого нарвешься и неизвестно, за что получишь». Вот это естественный страх. Здесь таких страхов у них нет.

Е.А.: Да, они чувствуют себя вполне комфортно. И не только именно в Германии.

Др.А.: Да, я согласен. Они ощущают себя гражданами Европы, где бы они потом ни оказались. Я думаю, что это так. Дай Бог, чтобы огромное количество наших страхов действительно не оправдалось. Я имею в виду страхов именно социальных. Потому что наши личностные страхи живут каждый день, каждую минуту, каждую секунду. Иногда одни страхи вытесняются другими, более сильными. Но это идет бесконечный обмен и переливание одного состояния в другое. Но то, что они живут с нами и в нас – это говорит о том, что мы на самом деле, еще живы.

Е.А.: На этой позитивной ноте мы заканчиваем эту беседу.

Др.А.: Да. Мы эту тему со страхами закрываем. Мы не делали глубинного анализа. Мы обозначили наличие проблемы на уровне личностного, на уровне происходящего. Как было принято в застойные годы: обменялись мнениями.

Е.А.: В следующий раз мы коснемся вопросов любви...

И ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ

Е.А.: Из долгих размышлений на темы любви возникла вот такая конкретная тема – о том, что бывает любовь и в старости. Об этом все-таки не очень принято говорить, потому что обычно эта тема касается юношей, девушек, молодых мужчин, женщин. Но жизнь показывает, что это чувство точно так же живо и в солидном возрасте, и в пожилом возрасте. И что удивительно, оно мало чем отличается от того, что люди испытывают в молодые годы. Нюансы, конечно, существуют – здоровье, силы, жизненный опыт. Но получается, что даже особой разумности люди с годами и не приобретают. Интересно, что Вы, общаясь с людьми, можете про это рассказать. Из-за чего люди больше всего переживают?

Др.А.: Я понял. И мы попробуем сделать попытку систематизировать, хотя систематизировать любовь – это самое неблагодарное дело. Систематизировать ее практически невозможно. Равно так же, как и запатентовать и распространить в виде инструкции к действию. ЧУВСТВО БОЖЕСТВЕННОЕ. Чувство неоднозначное. И наверное, привязывать любовь к возрасту было бы не совсем корректно. Потому что любовь – это всеобъемлющее чувство, это понятие единое. Но в едином можно вынести отдельно за скобки некоторые частности, некоторые особенности. Например, любовь матери к ребенку. Любовь? Любовь. Любовь ребенка к родителям. Любовь? Любовь. Любовь молодых людей между собой. Любовь? Конечно же, любовь. Любовь к работе. Любовь к стране. Любовь к каким-то таким ценностям, которые для человека имеют значение. Это все, в конечном итоге, любовь. И мы просто некоторые моменты отодвинем на второй план, а на первом плане постараемся рассмотреть особенности взаимоотношения женщины и мужчины в среднем и более старшем возрасте.

В отношении к этому вопросу человечество делится на две категории. Первая половина считает, что любовь – это выдумки, что ничего такого нет, что это все продукт воспаленного сознания. Оно может быть воспалено чем угодно: весной, погодой, половым созреванием, половым увяданием, эмоциональностью, восприимчи-

востью. Другая половина человечества говорит, что это действительно «двигатель жизни», истинно божественное чувство, дар, ниспосланный человеку сверху – для того, чтобы оправдать, возвысить и как-то, скажем, украсить его пребывание на этом свете, в этом мире. И мне кажется, что представителей второго течения все-таки больше, чем первого, потому что жизнь сама расставляет все на свои места. Влюбленность в молодые годы – это одна сторона жизни. Это недостаток опыта, это грёзы, это фантазии, которые, в конечном итоге, материализуются в ком-то конкретном, когда сладостную дрожь вызывает голос, вид, прикосновение любимого человека, это желание быть все время вместе, взаимно защищенными, взаимосвязанными единой цепью... Если анализировать такую ситуацию, то зачастую через какой-то период времени она упирается в достаточно серьезные сложности. Это могут быть проблемы быта и взаимоотношений разного уровня - с родителями, со сверстниками, с друзьями, с родственниками. И если в основе чувства - какие-то надуманные грёзы, воплощенные в реальности благодаря прочитанным книгам, романтическим рассказам, каким-то совершенно дурманящим стихам, любовным романам - это одна сторона. Если это, действительно, серьезное чувство человека к человеку, то все вот эти трудности лишь укрепляют. Хотя жить на постоянном высоком «до», на постоянном эмоциональном надломе – невозможно. Некоторые вещи переходят в банальную привычку, привычки влияют на формирование стереотипов поведения, поведение, в свою очередь, влияет на мотивацию поступков, поступки, в конечном итоге, оказывают влияние на течение всех процессов, начиная от здоровья и кончая социальным благополучием. Страстные чувства трансформируются, в какой-то степени, в любовь к детям, в заботу о них, в заботу о стареющих родителях, и человек через какой-то промежуток времени начинает перерабатывать все то, что ранее относилось к такому всеобъемлющему, всепоглощающему чувству. Вы сейчас поймете, к чему я веду - оценить все это возможно только тогда, когда, к сожалению, вдруг неожиданно наступает горечь утраты. Когда кто-то один, в силу каких-то причин, неожиданно покидает этот мир. И вот тогда человек обычно начинает задумываться над тем, что он имел, чем он был одарен и как он распорядился этим даром. Это сродни тому, как мы вообще распоряжаемся теми милостями, которые нам ниспосланы сверху. Дар думать, дар анализиро-

вать, чувствовать, дар себя само-обслу-жи-вать и чувствовать себя самодостаточным - это на самом деле огромные благодеяния сверху, за которые мы неустанно должны благодарить наше Провидение. Не так давно у меня на консультации была женщина, которая испытала совершенно невероятную трагедию – трагедию мгновенного ухода мужа из жизни. Есть понятие: «люди возрастные». Ему был 61, а ей 59. Обычная нормальная семья людей, которые не раздражали друг друга, которые воспитали хороших детей, дети выросли, разъехались, и они остались вдвоем. Никто не говорит, что жизнь была совершенно безоблачная. Она, как и в каждой нормальной семье, состояла из каких-то проблем, каких-то их решений, иногда каких-то стычек, несогласий и наоборот. Но люди были глубоко друг другу не безразличны и, самое главное, не раздражали друг друга. И вот в один день эта женщина стала невольным свидетелем: муж сел в привычное кресло для просмотра привычного телесериала, два раза всхрипнул, и у него остановилось сердце. На фоне полного здоровья, благополучия. ТРАГЕДИЯ НЕСУСВЕТНАЯ. Она долго была в совершенно жутком состоянии. Только со временем появилась какая-то тенденция к выходу. Не знаю, насколько это все затянется и что с ней дальше будет. Выговариваясь и проговаривая ситуацию, она рассказывала, как он, оказывается, был ей дорог, и жалела, что огромное количество этих слов она не говорила ему при жизни, и что в свое время не всегда делала то, о чем он просил. У нее это уже такой сформировавшийся клубок, который трансформировался в идею самообвинения. Хотя ее вины во всем этом нет. Первой мыслью этой женщины было желание мгновенно уйти за ним. Но здравый смысл восторжествовал. Потому что есть дети, есть внуки, есть какая-то необходимость жить. Каждый проживает свою жизнь сам за себя, и она оценила этот свой возможный поступок как вероятный очень большой эгоизм и ... решила ничего не делать... Это один пример.

С годами мы очень часто начинаем задумываться о том, что мы называем осенью наших дней. Действительно: с кем ты останешься в старости? Помните фильм «Белое солнце пустыни» с его незабываемыми персонажами? Когда Абдулла обращается к Верещагину: «У тебя хороший дом, хорошая жена. Что еще нужно человеку, чтобы встретить старость!». Классическая фраза. По большому счету, в чем нуждается человек, когда наступают преклонные годы? Чтобы

рядом был надежный друг, которому можно доверять... Но здесь возникает вторая сторона, которая открывает нам совершенно другое информационное пространство.

...Человек живет своей обычной жизнью, ни о чем не подозревает. В голове он строит определенные планы. Где-то глубоко сформирован образ идеала, будь то мужского, будь то женского, который как-то трансформируется, видоизменяется. И вот в какой-то момент происходит так называемое эмоциональное «накрывание». Когда то ли резонанс знакомого голоса, то ли какие-то внешние признаки, то ли нестандартность мышления, поведения, поступков рождает в человеке такой накал страстей, такую бурю эмоций, что выносит его чувства совсем на другой уровень. Он по-другому начинает видеть те картины, которые в течение размеренной, монотонной, усеянной проблемами жизни стали просто привычными. И поднимаясь над этой бытовой рутинной, человек вдруг открывает, что, Господи, да это не возраст, например, 40, 50, 60 лет, да моя жизнь только начинается, появляется какая-то особая степень чувствительности, особая степень восприятия, особая тяга не «доживать» свой век, а ЖИТЬ - со взлетами и падениями, разочарованиями и слезами, сходить с ума от любви. Поэтому подводить какой-то возрастной ценз под ЛЮБОВНЫЕ чувства было бы, наверное, неправомерно. Потому что каждый человек имеет право на любовь и у каждого есть свои представления о любви. И каждый вкладывает свой определенный смысл в эти непростые чувства, в характеристику этих чувств - для того, чтобы почувствовать необычность и прелесть жизни, для того, чтобы посмотреть на себя совершенно другим взглядом, иногда просто бездумно потерять голову и потом долго ее не найти и не подобрать. Конечно же, потом все обретает определенную форму. Возвращаясь к началу и постановке вопроса, я не вижу разницы: любовь в 20 лет может быть не сильнее, чем в сорок лет, в пятьдесят лет. То, что это есть, это факт. И то, что это действительно помогает человеку жить, это поднимает его над земными проблемами и над самим собой - факт однозначный. Мне кажется, что здесь даже нет предмета спора.

Есть очень интересная тема. Некоторые ученые, которые изучают проблему любви, говорят, что влюбленность – это сродни болезненному состоянию. Эти материалисты говорят, что любовь – следст-

вие определенного рода химических реакций, которые происходят у нас внутри. Когда в организме выделяются гормональные вещества, так называемые гормоны радости, которые называются «эндорфины» и вызывают эйфорию, приподнятость – то, что делает ощущение любви незабываемым. Но со временем, считают они, эти вещи редуцируются, становятся слабыми. Другая сторона, другие ученые говорят, что, вне зависимости от возраста очень сильная эмоция может разбудить вот эту цепь химических реакций, гормональные вещества могут выделяться и проявляться в чувстве любви. Влиять на эти процессы – достаточно сложное дело. И ученые продолжают синтезировать и выделять гормон любви.

Что касается климактерических, болезненных и прочих проблем, возникающих у мужчин и у женщин, здесь есть очень интересный подход и не совсем стандартный взгляд на эту тему. Безусловно, происходит гормональная перестройка. Организм потихонечку как бы сворачивает свою деятельность, интенсивность обменных процессов также снижается. И соответственно с этим происходит перестройка того огромного количества органов и систем, которые мы имеем. И в свое время, конечно же, изменение функционирования в привычном режиме вызывает те или иные ощущения: где-то больше колет, где-то больше ноет, иногда тяжело дышать. Человек это чувствует и думает примерно так: «Господи, наверное, мне лучше идти по пути пощады к себе. Мне не нужны эти всплески. Мне не нужны эти эмоции. Надо закрыться на кухне, закрыть двери, закрыть форточки, и чтобы сквозняком мне ничего в голову не надуло». Но на самом деле, фактически это бегство от самого себя. Существует огромное количество работ, особенно в андрологии, которые описывают состояние мужского организма. Андрология – это все то, что изучает мужские особенности, в частности, половую сферу. Чем раньше некоторые известные нам органы перестают должным образом работать, тем быстрее развивается их застой, а в конечном итоге – УВЯДАНИЕ. И это абсолютное заблуждение, это абсолютная ошибка – относиться к себе вообще и к своим некоторым функциям с такой щадящей точки зрения. Чем дольше человек продлевает радость полноценной жизни, тем дольше функционируют, как положено, все органы и системы. Включая то, что не очень принято обсуждать прилюдно. Да нет, говорят, ну какое там, я же старый, человек, уже 60 лет. О какой интимной жизни вы

говорите!.. Это величайшее, огромнейшее заблуждение вообще, которое только есть. Его нужно всячески расшатывать. Это касается и мужчин, это касается и женщин. Женщины с возрастом что-то начинают терять: уходит эластичность кожи, падает привлекательность, и без того имеющиеся комплексы неполноценности начинают усугубляться естественными процессами, и человек сознательно начинает себя ограничивать и ограждать от какого-то возможного общения: ну куда я, ну кому я нужна и кому я интересна...

Е.А.: ...это смешно...

Др.А.: ... это смешно, уже видно, что я немолодая, мне надо сидеть дома и воспитывать внуков, а я влюбилась, старая, и голову потеряла. И такая философия, в конечном итоге, находит подтверждение и оправдание и в делах, и в поступках. И человек самостоятельно, самопроизвольно начинает себя помещать в какой-то монастырь, не будучи к этому готовым психологически и еще находясь в крепком физическом состоянии. Получается, что человек сам ускоряет процессы старения для того, чтобы оправдать тот психологический базис, который он для себя нашел. Вы понимаете, о чем речь. Но есть и другие примеры, когда для кого-то важно следить и ухаживать за собой, поддерживать и способствовать тем процессам, которые есть в организме, замедляя одни, ускоряя другие, и при этом не превращаться, будем говорить, в какую-то пародию, в какое-то помешательство путем многочисленных пластических операций, ботексов и прочего. Все это понимают и отдают себе отчет. И не случайно, читая и пролистывая газетные объявления или давая свои данные в «службы знакомств», люди изначально обозначают те пункты, по которым им может быть интересен тот или иной человек. Для того, чтобы облегчить «поиск», кто-то говорит о музыке, кто-то говорит о спорте, кто-то - о природе, путешествиях, книгах, рыбалке. Потому что человек – существо социальное, и каждый, наверное, мечтает, по большому счету – найти родную душу. Можно иронизировать, когда те, условно говоря, «кому за тридцать», начинают организовывать какие-то вечера, какие-то там мероприятия, и в основе этого всего лежит перманентное желание не быть одиноким. Хотя иногда в конкретных случаях, уже имея негативный опыт знакомств, не-

которые предпочитают свободное одиночество такому декларируемому союзу, считая, что на самом деле лучше жить одному. И такие варианты есть.

Е.А.: Вариантов разных много, сейчас уже, например, распространены клубы «Для тех, кому за пятьдесят»... А еще часто можно увидеть примерно такое объявление: «Бодрый пенсионер ищет интересную стройную женщину»...

Др. А.: В свое время было фантастическое интервью, оно заставило очень многих людей переосмыслить суть происходящего. Всем известный режиссер Эльдар Рязанов. Сейчас ему 85, тогда исполнилось 65. Он был очень счастливо женат первым браком. Но вот жена заболевает тяжелой болезнью и умирает. И ровно через полгода, к абсолютному ужасу и непониманию всех, он женится второй раз. И вот живет с этой женщиной до сегодняшнего дня. Через какое-то время, когда общественный шок прошел, его спросили: как у Вас так быстро это получилось? И он сказал примерно так: «...вы знаете, я был так счастлив в первом браке, мне было так хорошо, что мысль о том, что я останусь один, для меня совершенно неприемлема. И я просто решил реализовать это во второй раз - найти человека, с которым я могу быть счастлив...». Здорово, да? Люди, которые несчастливы в браке, как правило, после неудачных попыток, не спешат вновь открыть объятия для какого-то другого союза... А человек, счастливо, стабильно и благополучно проживавший жизнь в браке, хочет это как можно быстрее восстановить, как можно быстрее вернуть утраченное, вырванное, потерянное. Абсолютно трезвый, абсолютно нестандартный взгляд. Но очень многие посмотрели на это с позиции совершенно других принципов.

Е.А.: Если зайти в Интернет на страницы знакомств, в частности эмигрантских, то возникает ощущение, что вообще все кругом кого-то ищут. Какой-то постоянный поиск человека. Удивительно. Все-таки, в эмиграцию большая часть людей уезжает, в основном, со своими семьями, а получается, что в эмиграции все распадается. Сплошной поиск – по годам рождения, по месяцам, по интересам, по темпераменту. Или это время такое...

Др.А.: Да, я тоже это знаю. У нас недавно было заседание «Телефона доверия». Мы раз в месяц собираем сотрудников для того, чтобы провести какой-то тренинг, сделать разбор звонков. Огромное количество звонков обусловлено первое – одиночеством, и второе – поиском «своей половинки». Кто-то ищет кого-то для проведения свободного времени, кто-то для решения каких-то своих проблем – финансовых, духовных, половых... Причем, размах возраста очень большой. Это и молодые девушки в возрасте 22-25 лет, и юноши от 18 до 30, и люди, которые уже в очень уважительном преклонном возрасте, начиная от 70-ти и выше. Второй момент. Сейчас, после нескольких лет успешного функционирования социальных сайтов в Интернете, можно абсолютно точно и однозначно утверждать, что огромное количество людей пытаются сделать возврат в свое прошлое, вернуть что-то нереализованное, что-то упущенное, что-то недосказанное. Люди ищут друг друга, образуются какие-то виртуальные союзы, виртуальные семьи. Потом они рушатся... Или не рушатся. То есть, это тоже одна из форм существования. И это еще одно мощнейшее подтверждение того, что чем выше уровень цивилизации, чем выше юридическое, социальное, психологическое устройство общества, тем больше в нем одиночества, горестей и попыток людей справиться с этими горестями, проблемами и одиночеством. Контакты, на самом деле, иногда, да и зачастую, обжигающие, начиная от мелкого бытового воровства и кончая полным разочарованием. На этом деле паразитирует огромное количество «альфонсов», огромное количество дам соответствующего поведения и огромное количество людей, которые имеют от этого определенную выгоду. Не так давно был разоблачен очередной очень успешный брачный аферист, который набрал денег где-то в России, открыл визу, приехал и начал с огромным энтузиазмом «окучивать» здесь местных дам. У некоторых он останавливался, у них он сладко ел, мягко спал, потом обирал и уходил. Человек уверовал в свою безнаказанность, но кончилось тем, что когда он в очередной раз украл то ли деньги, то ли золотые украшения, было заявлено в полицию, его очень быстро выследили, посмотрели, что у него просроченная виза, и его быстренько «запаковали» и отправили назад. Есть такая тема, что на человеческом горе и неудачах паразитирует огромное количество других людей. Это с одной стороны.

Но с другой стороны, возвращаясь к тому, от чего мы отклонились, к главной теме этой беседы: высокая эмоциональная насыщенность и окрашенность, конечно же, замедляют процессы старения, дают силы, второе дыхание для того, чтобы быть в тонусе, быть в форме, чувствовать себя значимым, актуальным, успешным, интересным. Это, на мой взгляд, всегда позитивно. Если в молодые годы не хватает опыта, знаний, преобладают иллюзии, то в возрасте зрелом кажется, что не хватает здоровья для того, чтобы применить свой огромный имеющийся опыт. И получается, что человек добровольно себя загоняет в какие-то рамки...

Е.А.: ...тогда, когда можно еще жить полной жизнью, наслаждаться возможностью чувствовать, нравиться другим и радоваться общению.

ДО БОЛИ ОБИДНО

Е.А.: И есть еще одна тема, которая меня очень волнует. Да и многих других, насколько я знаю, тоже. Я хочу, чтобы мы поговорили об обидах, которые разъедают человека, разрушают его мозг, рвут семейные связи. Я имею в виду сейчас не супружеские отношения, а связи между родителями и детьми, братьями и сестрами, друзьями, сослуживцами. Есть вообще такая тема в психологии?

Др.А.: Конечно, есть. Есть более обширная тема, которая в последнее время уже набрала обороты - это особая наука, которая была выведена за рамки психологии, но оставаясь при этом в рамках психологии. Это наука – конфликтология, и изучает она то, как возникают конфликты, как они развиваются, куда они направляются, как они преодолеваются. Безумно интересная вещь. У истоков ее стоял Борис Хазан, психолог из Красноярска. Был даже создан курс при кафедрах психологии, который так и называется «Конфликтология».

Как правило, обида – это уже следствие чего-то. Следствие недостаточности тепла, любви, внимания, взаимного расположения, степени доверия. Очень часто говорят: я этому человеку доверял до последнего, а он взял и подвел меня, предал, поступил нечестно. То есть, обида – это уже опосредованное действие, полученное через что-то, через воздействие какого-то мощного фактора. Сама по себе обида, так же, как, например, сама по себе простуда, бывает самого разнообразного плана. Есть легкие формы обиды. Пример очень простой: когда дети играют в песочнице и один у другого забирает совочек - тут же обиды, слезы, а через пять минут, после переключения внимания – все, как ни в чем не бывало. Обиды среднего плана - это обиды, которые, зайдя внутрь, нанесли достаточно серьезный урон, а он, в свою очередь, принес последствия в виде плохого самочувствия, потери денег, изменения общественного мнения. И последняя часть – это тяжелые обиды, которые помнятся всю жизнь, которые пронесаются сквозь всю жизнь и подвергаются изменению только в одном: в плане усиления обиды. В результате вынашивания таких обид уже могут предприниматься какие-то очень серьезные шаги. Так, в основе понятия кровной мести лежит нанесенная когда-то обида. Позор, который не просто носят, а трансформи-

руют в какие-то действия, которые, в конечном итоге, приводят к тому, что у кого-то забирается жизнь. Что может быть страшнее! Жизнь изобилует примерами. Последствия обиды, как и сама обида, зависит, наверное, от среды пребывания человека. Чем выше уровень цивилизации, тем меньше проявлений каких-то зверских реализаций обид. Все-таки в цивилизованном обществе, если тебе нанесено какое-то оскорбление или обида, ты можешь подать жалобу в суд и в судебном порядке взыскать, опровергнуть, доказать. В обществе с более низким устройством все очень четко: надо взять кинжал и зарезать обидчика, а потом надо вырезать его семью, его род. Обиды часто из межличностных превращаются в групповые, когда нанесенная одному из членов семьи обида становится общей проблемой, навязчивой идеей всего рода. Реакция во многом зависит от того, где, как, кем воспитывался человек, какие приоритеты были в его жизни, что привело его к самодостаточности, или, наоборот, к духовной нищете. Потому что чем ниже духовность, тем выше и глубже проникновение обиды внутрь. В очень многих религиях, конфессиях существует целительнейшая вещь в виде ПОКАЯНИЯ, «снятия камня с души», избавления от чувства вины. То есть, элемент, который подразумевает ПРОЩЕНИЕ. Попросить прощение эквивалентно тому, как и дать прощение. Потому что и для одного, и для другого нужно иметь определенную эмоциональную зрелость, определенную базу, определенный интеллект и культуру. Тот человек, который говорит: «я тебя никогда не прощу», имеет свои определенные установки. Обиды бывают бытовые, житейские, профессиональные, личностные, межличностные, материальные. Человек, руководствуясь своими эгоистическими причинами, не хочет самого главного – слышать противоположную сторону, не хочет понимать: чем она руководствовалась, почему возникла такая ситуация. По своей деструкции обиды наносят большой ущерб личности человека: возникает чувство неудовлетворенности, неполноценности, униженности. Ученые всего мира бьются с социальным явлением «маньяк» - с теми, которые расстреливают безоружных, насилюют беззащитных жертв, поджигают леса, то есть делают то, что в голове нормального человека не укладывается. Но в конечном итоге, анализируя цепь повторяющихся событий с негативным окрасом, можно проследить, что в основе всегда перенесенные тяжелые обиды – в детстве, в юности, обиды, которые помешали

индивидууму раскрыться, проявиться, устояться, состояться в этом мире. И для того, чтобы как-то реализовать себя, человек выбирает совершенно другой путь и следует по нему, оставляя за собой реки крови, пестрящие заголовками газеты и вхождение, конечно же, в историю - но с большим негативным знаком.

В масштабе личностном в основе возникновения обид очень часто лежат бытовые моменты: ревность, несправедливо распределенное наследство, любовь родителей больше к одному из детей - и все это с годами, не имея реального выхода, копится и, в конечном итоге, трансформируется уже в какие-то другие вещи. Если личность социально адаптированная, тихая, скромная - тогда все вот эти нанесенные обиды, в конечном итоге, запускают механизмы каких-то соматических заболеваний, когда человек начинает уходить в себя, выискивать и находить болезни. У людей, которые «пошибче», получается иначе: они находят основания, чтобы обвинять во всем других: это не я виноват, а он, потому что он не так ответил, не так посмотрел, не так повернулся...

Е.А.: ... обвиняют всех на свете и ко всем подозрительно относятся.

Др.А: Совершенно точно. Ко всем людям, без исключения. И следующий этап – это обиды, которые требуют уже более серьезного выхода, когда человек в реализации своих обид уже идет очень далеко. Если перевести это в плоскость политическую, отойти немножечко от психологии, этот механизм очень четко прослеживается, например, когда люди, обиженные советской властью, переходили на сторону оккупантов: если эта власть меня, извините за неклассицизм, колбасила, так что же я буду ее защищать, да я возьму в руки оружие и пойду против нее... Это, может быть, не самый удачный пример, но он демонстрирует мотивацию обиженного человека. Того человека, которому нанесли конкретную обиду с конкретными последствиями. В жизни обид, действительно, хватает. Интересная вещь печаталась в газете «Бильд»: управляющего одной крупной инвестиционной компании «проводили» в отставку. Этот человек очень много сделал для развития своей отрасли, приняв ее в свое время в совершенно убыточном состоянии. Он ее поднял, создал цветущую компанию, с прибылью, охватил ею практически весь

мир, создал мощнейший банк, огромное количество рабочих мест. Но ему этого показалось мало, он начал заниматься финансовыми делами. И потерпел неудачу... Так вот, когда пришли его обыскивать и арестовывать, на улице гремела музыка, люди танцевали, хлопали в ладоши. От элементарной зависти. Непонятно, откуда такая обида, чтобы так бурно проявлять свою реакцию в адрес человека, который для Германии, для Европы сделал очень много. Мотив - косвенные обиды, зависть - потому что он лучше, он умнее, успешнее. Столько, сколько существует человечество, существуют и два полюса: позитивный и негативный, и при взаимодействии этих полюсов возникает огромное количество проблем, которые прослеживаются от глобальных масштабов до интересов той или иной семьи.

Истинные мотивы нанесенных обид и возможности их носить в себе, на самом деле, глубоко сокрыты. Они редко выходят наружу. Наверное, только тогда, когда у человека действительно возникает потребность в покаянии, в прощении, для того чтобы что-то пересмыслить внутри себя. Потому что жизнь с занозами обиды - это достаточно серьезная истощающая вещь, которая требует огромной эмоциональной подпитки, постоянной дозаправки, постоянного сбора новых компрометирующих фактов типа: я же говорил, я же чувствовал, что это все нет так, а вот именно так, как я говорил и чувствовал, и тому подобное. Это можно отнести к категории достаточно серьезных человеческих пороков, которые на самом деле затрудняют собственную жизнь человека и жизнь большого количества его окружающих. И в пламене обид горят эмоциональные и родственные связи, горят дружеские и любовные отношения, горят производственные, перспективные разработки, интересные идеи. Если каждый из нас задумается, то увидит, что мы далеко тоже не уходим, и первое, что мы впускаем в свое сердце, это, конечно же, обида. Другой вопрос - как мы с этим боремся, как мы ее трансформируем.

Е.А.: Есть люди, которым обидчивость сопутствует всю жизнь. Мало того, они иногда прямо-таки упиваются этими обидами, страдают, негодуют, хотят добиться справедливости. И как это ни парадоксально, это чувство, если не греет, то, во всяком случае, доставляет даже своеобразное удовлетворение. Это - повод для переживаний, размышлений, бессонных ночей, поисков доказательств своей правоты, это вызывает миллион мыслей, до-

водов, аргументов. ...И наносит страшный вред - постоянно подтачивает, подтачивает...

Др.А.: Это подтачивает и забирает огромное количество психической энергии: выстраивание логических рядов, обоснование механизма полученных обид и механизма данных ответов, привлечение на свою сторону сочувствующих, сопереживающих, сострадающих, отрицание других доводов и факторов. А тот, кто нанес обиду, имеет **своих** сочувствующих и сопереживающих сторонников. Это возводится в ранг межличностной неприязни, привлечение близких на свою сторону: ты вообще больше ничего об этом человеке не говори, никогда, не вспоминай и сам тоже с ним не общайся, не звони, не отвечай. Почему? Ну, потому что он меня обидел, он виноват, он непорядочный... Испокон веков мудрецы говорили, что при наличии обиды - любой степени и глубины - все-таки нужно набраться сил и обратить собственный взгляд внутрь себя. И проанализировать, все ли было сделано тобой правильно. А настолько ли полученная тобой обида была незаслуженной, а все ли было сделано для того, чтобы ее переработать и выйти из нее достойно? Иногда так и происходит, но уже тогда, когда ситуация заходит очень далеко. А иногда чтобы прийти к этому, не хватает и всей человеческой жизни.

У меня был один очень интересный пациент, который в возрасте 92 лет сохранил абсолютно ясный ум и трезвый рассудок, но с трудом уже передвигался и был практически слеп. И вот он мне говорил: «Если бы мне хотя бы еще немножечко пожить, или отмотать лет этак 40-50 назад, то: я бы извинился перед тем человеком, я бы попросил прощения у того моего знакомого, я бы не сделал так, как я тогда сделал... Но, к сожалению, я с этим грузом покидаю эту землю, не имея возможности попросить прощения у тех людей, которых я, может быть, обидел, которым я нанес какой-то урон». Это, конечно, мудрость сильной личности... И мы приходим к тому, что, наверное, все-таки через какой-то промежуток времени в нашем бесконечно быстром и скоротечном жизненном движении нужно делать какие-то паузы, осматриваться по сторонам, заглядывать вглубь себя - для того, чтобы вытащить оттуда «закапсулировавшиеся» обиды, разрушительные эмоции. Для того чтобы разломать эту капсулу и попробовать обратить эти эмоции во благо - прежде всего, во благо самому себе, и дальше - во благо тем людям, которые

нас окружают. ПРИ ЖИЗНИ. Потому что, как говорил мой покойный отец, к сожалению, самые лучшие слова в жизни человек не может слышать, потому что он к этому моменту уже лежит в гробу. То есть, когда его провожают в последний путь, вот тогда говорят: какой он был хороший, умный, и прощают ему все. Но цена такого прощения слишком высока, и возврата оттуда нет. Но, почему же все это не делать при жизни, допустим, через какие-то промежутки времени! Я считаю, и не просто считаю, я просто стою на этом, и думаю, что это несет под собой очень большой психотерапевтический смысл.

Е.А.: А если невозможно найти общий язык с человеком, то постараться простить его и понять его?

Др.А.: Постараться понять его. Эти слова, на самом деле, оторваны от реальности, потому что все мы говорить умеем очень красиво, и все говорят: надо постараться простить его, надо постараться помириться. Но на деле это не всегда получается. Есть прощение формальное и есть прощение истинное, отпустительное. Очень трудно переступить через себя и через систему своих эмоциональных значимостей для того, чтобы принять это решение. Для этого нужно оказаться в какой-то непростой ситуации и переосмыслить то, что с человеком происходит. Поэтому: не существует каких-то законченных рецептов, не существует абсолютно выверенных и стандартных манипуляций, благодаря исполнению которых можно было бы побороть обиды.

Е.А.: Это что, самой собой происходит?

Др.А.: Это происходит само собой. Безусловно. И наша повседневная жизнь говорит о том, что, может быть, степень наших реакций не совсем адекватна, может быть то, что мы подразумеваем под обидой, совсем не несет в себе эквивалент и заряд обиды. **И с какой бы беседы мы ни начали, и в какую бы беседу мы ни перешли, мы возвращаемся к великим словам великого Ганса Селье: не важно, что происходит в этой жизни, важно, как мы к этому относимся.** И через изменение нашего отношения, может быть, нам удастся приподняться над такой мощной серьезной глубокой проблемой, как нанесение обид и жизнь с обидами в душе.

Е.А.: Для того чтобы простить обиду, не обязательно даже просить прощение у кого-то, главное сделать это внутри себя? И получается, что можно найти оправдание своему обидчику?

Др.А.: Это тоже несколько оторванные от реальности мысли, но если, допустим, мы будем сейчас разбирать конкретные обиды конкретного человека, то многие вещи просто встанут на свои места и станут понятными: откуда это берется, откуда это произрастает и во что это трансформируется. А простить, конечно, главное внутри себя. Можно просить прощения у Всевышнего за все наши грехи и прегрешения. Бывает так, что того, другого человека уже нет, просить (или простить) уже некого, ему это прощение уже не нужно. Но мы для себя строим цепь умозаключений таким образом, что мы как будто просим у него прощение - только для того, чтобы нам самим стало легче. В конечном итоге, можно попытаться найти оправдание тому, кто тебя обидел. Может быть, не полное оправдание, но, по крайней мере, понимание его притязаний. Потому что без этого невозможно. Если ты задаешь вопрос: «почему?», а тебе отвечают: «потому что» - это не решение проблемы, это не освещение ее, это разговор ни о чем.

Тема, действительно, не простая. Она вроде бы безумно общая, но в ней полно частных. Постараемся рассмотреть ситуацию не в таком глобально-спасительном плане, а конкретно. Когда получаешь отражение того, что ты послал, но уже в переработанном виде, тогда, как говорят психологи, открывается третий глаз. Легче посмотреть на эту проблему - не так эмоционально, не так вовлеченно...

Это очень тонкая вещь: с одной стороны нельзя дать обиде взять над собой верх и позволить ей *жить* на своей психике, то есть нельзя «питать» обиду собой, нельзя, грубо говоря, становиться обиженным. С другой стороны, обиду нужно *полностью и целиком* выявить и, для начала, признать, что на своем месте эта обида *по своему права*.

И загонять обиду внутрь, подавлять - ошибка, и выражать обиду, жить ею и постоянно демонстрировать ее - это тоже ошибка. Это два края одной и той же ошибки.

По своей логической структуре обида предполагает, что кто-то должен был сделать что-то, что не сделал, или быть чем-то, чем не

стал, или поступить иначе, чем поступил. Здесь возможны разные случаи, их большой спектр: от того, что кто-то кому-то действительно сделал - до того, что кто-то кому-то не сделал. Как правило, настоящая, густая, тяжелая обида строится на том, что обидчик мог и должен был больше любить обиженного, оказывать должное уважение, внимание, помощь, заботу, понимание. То есть, наиболее острый и интенсивный случай — это вопрос о том, кто кому кем приходится, кто какое место занимает в жизни и кто кому что должен.

Отрицательным эмоциям (в частности, обиде) учат так же, как учат родному языку. Как ребенок овладевает языком, мышлением, памятью - точно так же его обучают отрицательным эмоциям, это такая же составляющая нашей культуры. И она приносит непоправимый вред здоровью – духовному и физическому.

В чем же спасение? Как выйти из этой культуры? На первом этапе можно и нужно попробовать избавиться хотя бы от двух-трех наиболее основательных обид, чтобы почувствовать вкус несколько большей «нормальности», а потом задуматься, кем ты будешь и с кем ты будешь жить, когда станешь значительно более нормальным...

«ПОКА Я ПОМНЮ, Я ЖИВУ...»

Е.А.: ...это очень точные слова поэта Р.Рождественского. По сути – ими уже все сказано. Память – это великий дар, данный человеку. Как не растерять, как сберечь его? Мы с Вами решили, что в этой главе побеседуем о том, каким образом можно тренировать и улучшать свою память. В еврейской общине Кёльна Вы проводите курсы по тренировке памяти. Судя по тому, сколько людей посещают занятия, эта тема волнует многих, особенно, конечно, людей старшего возраста.

Др.А.: Тема эта абсолютно актуальна, значима и очень востребована. Количество желающих только увеличивается. На занятиях в группе тренировки памяти человек не просто прослушивает курс лекций, а усиленно сам работает: выполняет какие-то упражнения, например, дыхательные, двигательные, решает интеллектуальные задачи. Все это, в конечном итоге, способствует тем процессам, в которых, по мнению наших людей, у них происходят сбои.

Поговорим о так называемых функциональных, то есть обратимых, расстройствах и нарушениях памяти, на которые многие жалуются. Работа памяти – это сложнейшее нейронное взаимодействие структур головного мозга, которое условно можно вовлечь в так называемый процесс. Память – это процесс: увидеть, услышать, почувствовать запах, отложить в каких-то запасниках, эти запасники закрыть для длительного хранения и в нужный момент раскрыть их, воспользоваться всем тем, что туда было «складировано». Но такая функция с возрастом сохраняется далеко не у всех. Далеко-далеко не у всех. Очень часто нарушается процесс именно извлечения нужной, необходимой, значимой информации в нужное время и в нужный час. Возьмем пример сдачи экзаменов. Это то, что в молодые годы проходит каждый – и наши родители, и мы сами, и наши дети. Мы не говорим сейчас о моментах везения, а берем обычную ситуацию: человек хорошо подготовился, приходит на экзамен, открывает билет, видит, что в принципе это тот вопрос, который он знает, но он не может сейчас отвечать, ничего не помнит... Потому что на этот процесс оказывает влияние огромное количество факторов: волнение, переутомление, стремление и желание получить

достаточную оценку, не выглядеть глупо в глазах преподавателя, окружения. Но если знаешь предмет и владеешь темой, то после первых минут запинаний и заиканий, начинаешь успокаиваться, вспоминать и, в конечном итоге, достигается нужный результат. Человек извлекает из запасников то, что, что туда им же и «складировано» в виде: прочитанного и переработанного материала, услышанных лекций, прочитанных учебников, заученных правил. Вариант другой: плохо ответил, получил «неуд», а потом, когда острота переживания прошла, я знаю это по собственному опыту, начинаешь прозревать: «Боже, как же так, я же все это знал... Надо же было отвечать так и так, и как же я так опростоволосился...». А дело было в том, что во время экзамена наступил момент ненужной, несвоевременной блокировки. И очень часто все то, что мы валим на непосредственное ухудшение памяти, кроется не в самом ухудшении памяти, а именно в блокировке этого процесса - сложного аналитико-синтетического процесса использования накопленной информации.

Есть очень интересные научно-медицинские исследования так называемой генетической памяти. Это тогда, когда человек начинает «вспоминать» то, что с ним не происходило. Вот один такой пример из моей практики. Человек, который к Германии не имел отношения и до сих пор не имеет никакого отношения. Но он сын тех людей, которые пережили ужасы войны и холокоста - мама воевала, папа был в концентрационном лагере, и он с детства очень часто слышал разговоры и рассказы обо всем этом. Плюс фильмы про фашистов, про войну... И вот однажды, будучи уже состоявшимся, солидным человеком, он туристом приехал с женой в Германию. В программе было посещение одного из больших городов, и вот когда они вышли из поезда на вокзале и из рупора вдруг донеслось: Ахтунг, Ахтунг», у него, как он потом мне рассказывал, возник невероятный - необъяснимый - животный - липкий страх, начали подкашиваться колени, увлажнились ладони, внутри схватило каким-то диким спазмом и вдруг начали вставать картинки, которые он раньше никогда не видел. Я ему сказал, что это, действительно, наверное, на уровне генетической памяти. А он родился уже после войны.

Е.А.: Уже после нашей беседы, когда я прослушивала запись, я вдруг поняла, что это ответ и на мой давнишний вопрос. Касается он Владимира Семеновича Высоцкого, талант которого я лично всю жизнь почитаю. Я часто думала: откуда этот человек, родившийся после войны, слогал о ней стихи и песни так, как будто сам воевал и сам пережил все: и мертвую петлю, и полчаса перед боем, и штрафной батальон, и горящие хаты, и медсанбат, и мертвую тишину, и братскую могилу. Наверное, этот человек – большой поэт и артист – обладал уникальной генетической памятью. Воевал его отец, воевал весь народ... Вот такая мысль...

Др.А.: Конечно же, пока мы в ясном уме и трезвом рассудке, или, как говорят в народе: пока мы «в памяти», мы хотим ее сохранить. И очень важно, когда каждый человек на первой ступени ухудшения памяти сам пытается что-то делать. Есть вещи, которые вернуть назад уже невозможно, поскольку они безвозвратны, но есть вещи, которые, действительно, можно вернуть, приостановить этот процесс, если заниматься достаточно серьезно.

Е.А.: Как Вы считаете, все-таки эмиграция может повлиять на развитие болезненного ухудшения памяти?

Др.А.: Очень трудный вопрос, и тоже с неоднозначной трактовкой. Может повлиять, а может и не повлиять. Я всегда говорю о двух полюсах одной проблемы. Приведу пример: есть человек, широко известный у нас в эмигрантских кругах, которому 93 года и который собирает огромные аудитории, читает стихи известных поэтов, обладает театральными способностями. В своей прошлой жизни он был научным сотрудником, работал в исследовательском институте. А здесь у него развернулся какой-то артистический талант, и можно утверждать, что эмиграция стала толчком к этому. Но очень часто она является, наоборот, мощным психотравмирующим фактором, особенно у «возрастных» людей. Неустанно это повторяю: когда пустившее корни дерево вдруг резко выдергивают из привычной среды и насильственно пересаживают в другую, никогда неизвестно: приживется оно или нет? Оно может прижиться, а может и

не прижиться. И второе является более частым, более фатальным. Нарушается все, весь привычный стереотип: языковая сфера, ментальное поле кругом. Потому что, не зная языка, не зная устоев и обычаев, человек не в состоянии оценить то, что происходит вокруг него. Очень часто появляется зависимость от собственных детей или от посторонних людей в самых обыденных вещах, когда нужно что-то узнать, о чем-то спросить, когда простое посещение магазина становится шокирующим фактором: надо посчитать деньги, как-то объясниться, потому что это не тот привычный магазин, где продавцы – старые знакомые, или где ты можешь спрашивать все, что тебе нужно. Затем, постоянные переживания о собственном потомстве – о детях и внуках: а сложится ли у них, а оправдан ли будет переезд, а нужно ли было все это делать, рвать с прошлой жизнью: «...там мы худо-бедно, но как-то жили, а теперь вообще не знаем, как...». И это, конечно, приводит к определенным внутренним процессам. То есть, в той жизни это могло и не проявиться, но вот это искусственно-естественное погружение в стрессовую среду очень часто является пусковым механизмом или, как говорят мои коллеги, срабатывающим детонатором для болезненного ухудшения памяти.

Е.А.: То есть, там это могло и не произойти. И потом еще - понятие дома. Для нас там это было чем-то стабильным, нерушимым. А здесь жилье хорошее, но не свое, чаще всего временное, съемное, которое не оставить своим детям.

Др.А.: Потеря своей территории, потеря своей идентичности, потеря своей индивидуальности – они глубоко-глубоко входят в наше внутреннее мировосприятие. Чем моложе человек, тем легче у него переключаемость психических процессов. Он не застревает на чем-то одном, он понимает, что ему нужно двигаться дальше, учить язык, понимать ментальность, постигать среду и пускать в ней уже свои корни. Это очень важно. А у многих пожилых людей остается две возможности: находиться в абсолютной зависимости от своих близких и искать и находить огромное количество болезней, которые могут подтвердить и оправдать его пребывание здесь. И начинается: «Мы приехали ради детей, или: мы приехали ради

медицины». А на душе кошки скребут... И это может явиться неким пусковым механизмом, началом и прогрессией такой тяжелейшей болезни, как слабоумие, как деменция.

Е.А.: Ухудшение памяти с возрастом – это одна тема. Есть еще другая тема. Есть люди, у которых не очень высокие способности памяти, или даже, по-другому говоря, затруднен процесс запоминания. Это касается, например, изучения языка. Много примеров, когда человек учит глаголы и артикли, зубрит слова, делает упражнения – а в результате полное незнание грамматики. Как будто в одно ухо влетает – из другого вылетает. А кто-то на занятиях все усваивает, вроде бы задания делает правильно, но после окончания курсов разговаривать не может, понимает плохо. Вот на эти процессы можно как-то повлиять?

Др.А.: Конечно же, природа всех нас по-разному чем-то одарила. Кого-то – божественным внешним видом, кого-то высоким ростом, кого-то талантом. Есть люди, которые очень высоко одарены природой в плане процессов памяти. В одной из наших бесед я приводил пример фотографической памяти. Но у большинства людей есть так называемый потенциал, который находится, метафорически говоря, в таком дремлющем состоянии, и его нужно разбудить. При изучении языка очень важны обучающие методики. Когда дается огромное количество материала, а запоминается из него какая-то маленькая часть, это все равно развивает наш мозг, нашу память, и потом может быть востребовано.

Очень многие эмигранты страдают от слабого знания языка. Но в любом случае у них у всех, больше или меньше, идет погружение в языковую среду, это – погружение с целью выживания, и в этом случае включаются совершенно другие механизмы памяти. Есть большая категория людей, которая замыкается в своем кругу: русское телевидение, русский магазин, русская парикмахерская, русский врач, и так вполне можно существовать. Но те, кто стремится чего-то достичь, понимают, что без достаточного серьезного владения языком невозможно продвинуться в жизни. Поэтому они учат, переводят, штудируют, зубрят.

Е.А.: На занятиях вы проводите специальные тренинги?

Др. А.: Конечно. И это помогает. Но надо помнить, что есть огромное количество информации, которая действительно и предназначена для того, чтобы, как Вы сказали, в одно ухо влететь, а из другого вылететь, только небольшая часть должна осесть в памяти. Потому что, если мы будем перерабатывать все, что мы видим, слышим, запоминаем и с чем мы работаем, наш мозг может просто взорваться – от переизбытка информации. Мало того. С точки зрения глобальной, в механизмах ухудшения памяти и склероза есть определенный смысл. Потому что с возрастом наша система перестает быть эластичной. Она уже не реагирует так, как реагировала пять, десять, двадцать лет назад. И для того, чтобы уберечь эту систему от таких потрясений и взрывов, природа, эволюция и Всевышний придумали вот такой механизм постепенного угасания, для того чтобы ограничивались те или иные возможности.

Вот пример. Мы все великолепно знаем, что любой орган, любая система, не работающая длительное время, начинает утрачивать свои функции. И для этого не надо быть великим врачом или великим исследователем человеческого организма, вы можете продемонстрировать на себе, я – на себе. В молодые годы у меня был двойной, тяжелый перелом руки, и мне наложили гипс от кисти до плеча, причем в жесткой фиксации. Я проходил так, наверное, месяца два с половиной. После снятия гипса я, наверное, два месяца учился по миллиметру разгибать локтевой сустав, потому что он начал просто зарастать. Если функция не работает, значит, она потихонечку атрофируется. Точно также, если мы перестаем нагружать свой мозг чтением, просмотрами, размышлениями, общением, каналы, которые были открыты, начинают потихонечку забиваться. Когда человек начинает к себе относиться щадяще: «ой, я устаю, я не могу, мне тяжело», начинается процесс застоя. И только движение может от этого спасти, только работа. Считается, что если человек прочитывает в день несколько страниц или слушает передачи, решает кроссворды, общается, просто запоминает то, что его окружает: сколько ступенек при подъеме к квартире, какого цвета были волосы у продавщицы в магазине и т.п. - это то, что помогает держаться на каком-то уровне памяти. На занятиях у нас проходят самые различные игровые формы тренировки памяти.

Получение информации происходит через большое количество каналов: аудиальный (слух), визуальный (зрение), тактильный (кожная чувствительность), обонятельный (восприятие запахов). Очень часто я задаю один очень интересный и несколько провокационный вопрос. Допустим, Вы можете вспомнить имя-отчество своей первой учительницы? Большинство людей, конечно же, вспоминают. Потому что это эмоционально, это значимо. Большинство мужчин, как и большинство женщин, помнят первый поцелуй, помнят свой первый сексуальный опыт, помнят какую-то эмоцию, которая, наоборот, окрашена отрицательными тонами: уход близкого человека из жизни или чье-то предательство. Все, что эмоционально окрашено с большим знаком плюс или с большим знаком минус, откладывается в нас навечно. И всегда может быть извлечено. Если это не извлекается, то уже возникает проблема того, что процесс переходит из экзогенных нарушений в эндогенные (необратимые). Одним из факторов, улучшающих память, является эмоциональное окрашивание тех или иных событий. Очень важно, когда мы свои дни из категории нудных, обыденных, привычных переводим в какой-то праздник – пошли на какое-то мероприятие, соответствующим образом оделись, принарядились, собрались, предвкушаем, что этот праздник сопровождается нестандартной, необычной едой. Это все создает материальные предпосылки для того, чтобы мы очень четко запомнили этот день и то настроение и состояние, которое с ним связано.

Я знаю людей, у которых великолепно развита так называемая ассоциативная память. Например, Чарльзу Дарвину достаточно было вспомнить цвет папки, в которую он положил какой-то документ, чтобы воспроизвести то, что находится в этой папке. Знаменитый метод Цицерона основан на том, что он заучивал целые мощнейшие абзацы, но не просто так а, например, один он заучивал, стоя под пальмой, другой, находясь в бассейне, третий – стоя на горе, созерцая. И вспоминая эти места, у него ассоциативно восстанавливался заученный материал. Фантастика. Когда начинаешь в эти вещи вникать, читать – не перестаешь удивляться. В литературе очень часто пишут о таких ассоциациях. Один из моих пациентов рассказывал, что вкус конфетки «Золотой ключик» у него рождал теплые воспоминания - когда мама получала на работе зарплату, она покупала эти конфеты и приносила домой... Он начинает представлять, рас-

творяться в этих подробностях. Я знаю людей, которые, например, приходят в абсолютное умиление от каких-то давно, казалось бы, забытых запахов. Мимолетный аромат духов «Клима» моментально заставляет кого-то вспомнить свою молодость и образ любимой женщины: «Господи, она пахла этими духами»... Это фантастические вещи, которые в нас происходят. Это, уже казалось, утрачено навсегда, забыто, а оказывается – нет. Лично у меня тоже были ассоциации. Когда мы приехали после долгой-долгой разлуки в гости к своим очень близким родственникам в Израиле и когда жена моего двоюродного брата подала на стол форшмак... Никогда в жизни подобного тому, как делали у нас дома, я больше не ел. Прошло столько лет, уже не было в живых моих родителей... В какой-то момент я поймал себя на том, что я полностью отключился и оказался в своем далеком детстве... А казалось, это давно забыто. То есть невероятные вещи, которые творит наша память...

Е.А.: А вот что конкретно делать человеку, который чувствует, что перестал запоминать то, что необходимо сделать, стал забывать намеченные дела, номера телефонов, встречи, фамилии-имена знакомых. Есть какие-то способы - до того, как уже начинается обращение к врачу?

Др. А.: Конечно, «доврачебные» способы есть. Вот, например, я часто смотрю в транспорте, как молодые люди перебирают карточки, листочки, где написаны какие-то слова – они изучают иностранный язык. Аналогия очень простая. Если человек забывает телефоны, этими телефонами есть смысл его тренировать. Нужно запомнить свой домашний телефон - утром встать и сразу его повторить, вечером перед сном – его повторить, днем, допустим, перед тем как подойти к телефону – его повторить. И при этом представить какую-то картинку, чтобы это был не только мысленный процесс, но чтобы он был визуализирован. А если еще и повторять вслух и слышать – таким образом, мы сразу подключаем несколько каналов к этому процессу - процессу не получения, а извлечения информации. Чем больше каналов подключено, тем больше вероятность это, как говорят компьютерщики, «вбить в жесткий диск». Потому что все, что внесено в этот «жесткий диск», пока мы в своем уме, мы уже не забываем никогда. То есть, как нас зовут, свою фамилию, адрес, возраст, дни рождения детей...

Е.А.: Не надо стесняться записывать то, что забываешь, и вынимать эти записочки?..

Др.А.: Ни в коем случае не стесняться. Самая большая психологическая ошибка заключается в том, что начинается бег от проблемы. Как только начался бег от проблемы – эта проблема в конечном итоге тебя настигнет и накроет. Нужно, наоборот, идти как бы навстречу ей. Если она не дружественная, нужно самому творчески найти какие-то моменты игры даже с самим собой, чтобы сделать ее из недружественной – дружественной: ну-ка скажите мне телефон, я попробую его запомнить с первого раза, хорошо – со второго раза, хорошо – с третьего... И в конечном итоге, он все равно запомнит этот телефон.

Е.А.: Я могу на своем опыте рассказать. Когда мы приехали из России в Германию 21 год назад, я знала по-немецки одну-две фразы. И все. Знакомых нет, родных нет. И вот оказалось: мой сын заболел, и надо идти к врачу. Немецкому, естественно. Не зная вообще ничего. Сначала у меня началась паника. Потом я начала соображать, что же мне делать. И это касается очень многих людей, которые элементарно не могут пойти к врачу, потому что они не знают, как сказать и не понимают, что им говорят. Тогда я взяла листок бумаги и выписала себе слова: ухо, болеть, отит, воспаление, горло – то есть, все необходимые слова по этой теме нашла в словаре, написала рядышком. Когда мы пришли к врачу, хотя мне это было неудобно и неловко, но мне ничего не оставалось делать, как достать этот листочек и начать просто, без каких-то построенных предложений, называть эти слова. И в результате – врач меня понял, выписал ребенку лекарство, и как-то произошло общение.

Др.А.: На Вашем примере мы возвращаемся к тому, о чем мы говорили раньше. Необходимость выживания рождает огромное количество способов. Привожу еще один пример. В результате того или иного в организме нарушается функция какого-то органа, будем говорить, какого-то магистрального сосуда. То есть, что-то с ним произошло. Его перевязывают, на нем делают манипуляции.

Но для того природа и предусмотрела такой механизм: если магистральный сосуд не работает, моментально развивается огромное количество «сосудиков», которые это место обтекают. И кровь поступает. Не так интенсивно, но она поступает - в конечность или в то место, и орган серьезно не страдает. Так и сам Человек – чем больше он попадает в зависимость от процессов выживания, тем больше и интенсивнее у него идут процессы обучения. Причем, полученное в этом процессе не выжечь уже никогда ничем. Потому что я уверен, что Вы великолепно помните все те слова и словосочетания, с помощью которых Вы общались с этим врачом для того, чтобы помочь своему сыну. Это естественная вещь.

Е.А.: Есть мнение, что если человеку не удастся полноценное правильное усвоение немецкого языка, то не нужно «зацикливаться» на изучении грамматических правил, нужно запоминать слова, которые необходимы, и не стесняться пользоваться ими. Никто не говорит, что это лучший вариант, но в конкретных ситуациях он помогает, а иногда и спасает.

Др.А.: Это абсолютная суть во всех этих процессах. Невозможность грамотно высказаться очень часто угнетает и депрессивно действует на человека. Если мы не говорим по-немецки, это не значит, что мы не понимаем происходящие процессы. Мы, как та собака – понимаем, но не можем высказать. И это заведомо ставит человека в какие-то унижительные рамки, границы. Возникает недовольство ситуацией и раздражение на самого себя - «что я пойду позориться, открывать рот и что-то говорить, лучше я посижу дома, промолчу»... И от этого, конечно же, настроение только ухудшается, и мало того, что мы все здесь фрустрированы, и что у нас снижена система самооценки, мы еще сами себя загоняем в какие-то рамки. И, наоборот, есть огромное количество людей, которые далеки от этих мыслей и от знания лингвистических особенностей и тонкостей немецкого языка с его правильными оборотами и оборотонами, есть люди, которые совершенно незакомплексованны и которые смело «чешут» по-немецки.

Е.А.: Интересно, что лучше: пытаться хорошо выучить язык (а на это уходят годы) или говорить кое-как и не стесняться?

Др.А.: Вот это очень серьезная вещь, когда высокий интеллект, высокий уровень культурного развития является «палкой в колесах». Потому что чем больше притязаний, тем больше требований к себе. И это тоже является мощнейшим блокирующим фактором. «Лучше я буду говорить меньше, но лучше», - рассуждает человек, тем самым искусственно ограничивая себя в общении.

Е.А.: Потому что все-таки людей старшего и среднего поколения из среды эмигрантов, которые могут полноценно общаться на иностранном языке, меньшинство. Есть, конечно, люди, которые «схватывают» язык и со временем общаются на своем привычном интеллектуальном уровне. Но это не значит, что все так могут.

Др.А.: И опять же все это кроется скорее в плоскости не лингвистических, а все-таки психологических причин, когда уровень самооценки снижается. Возвращаясь к нашей «прошлой» жизни: на любом рынке, будь то в Москве, будь то в Питере, будь то в Киеве, где угодно, там стояли кавказцы и зазывали: «Эй, дэвушка, подходи, покупай свежий фрукты...». Все улыбались, копировали их, но прекрасно понимали, о чем речь идет...

Е.А.: Было ощущение, что все равно говоришь с ними на одном языке.

Др.А.: Абсолютно точно. «Незакомплексованность» позволяла им говорить.

И откуда бы мы ни начинали и куда бы мы ни направляли поток нашей энергии, мы все-таки возвращаемся к Его Величеству психологическому состоянию. Конечно, изучать язык страны своего проживания необходимо, но общение на родном языке в чужой стране не заменить ничем.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Вот и завершился наш цикл бесед. У нас было одно желание: поделиться сокровенным, чтобы кто-то из вас смог сделать из этого позитивные (или негативные) выводы. Мы не претендуем на истину в последней инстанции и не хотим выглядеть людьми, знающими ответы на все вопросы. Хотелось, чтобы читатель не остался равнодушным, нашел что-то важное для себя. И если кому-то прочитанное поможет избежать хотя бы некоторых ошибок, заставит задуматься, натолкнет на размышления, наша мечта будет исполнена.

Темы, которые мы обсуждали, хорошо известны и прямо или косвенно касаются всех нас. Мы, живущие в эмиграции, несём на себе особую печать, разделившую нашу жизнь на «до приезда» и «после приезда». У всех нас за плечами жизненный опыт, выстраданное мировоззрение, свой собственный набор ценностей. И каждому есть что рассказать и чем поделиться. Если прочитанное вызовет интерес, мы готовы продолжить обсуждение – для того, чтобы хотя бы кому-то дать возможность почувствовать себя не таким одиноким и брошенным «в чужой прекрасной стороне».

*С уважением,
ваши авторы*

Alexandr Apel

Die Psychologie der Emigration

**PERSÖNLICHES
IN GESPRÄCHEN**

Co-Autorin: Elena Aizenberg-Galperina

**Übersetzung aus dem Russischen:
Lew Aizenberg**



**Düsseldorf
2014**

Die Psychologie der Emigration

Copyright © 2014 Alexandr Apel, Elena Aizenberg-Galperina

Übersetzung: Lew Aizenberg

Redakteur: Eugenia Schmurko

Gestaltung: The Val Bochkov Studio © (USA)

ZA-ZA Verlag: www.za-za.net

ISBN 978-1-291-83093-4

**Die Autoren danken der Synagogen-Gemeinde Köln
für ihre Hilfe beim Druck des Buches**

Ein besonderer Dank

für seine große Unterstützung gilt Dr. Kai Kumpf

Inhaltsverzeichnis

145	—	EINLEITUNG
147	—	SELBSTVERTEIDIGUNG
159	—	ZUSAMMEN ODER GETRENNT?
171	—	KANN MAN SPASS IM ALTER HABEN?
183	—	ICH WILL ALLEIN SEIN
193	—	AUFREGENDE GEFÜHLE
201	—	GEFÄHRLICHE SPIELE
211	—	ANGST UND REALITÄT
221	—	WENN PLÖTZLICH ETWAS PASSIERT
233	—	ABSCHLUSS DES THEMAS „ANGST“
243	—	NOCHMAL ÜBER DIE LIEBE
249	—	SO GEKRÄNKLT, DASS ES WEH TUT
257	—	SOLANGE ICH MICH ERINNERN KANN, LEBE ICH
267	—	NACHWORT

EINLEITUNG

Dieses Buch behandelt die Emigration in ein fremdes Land, in das man mit einem Minimum an Anzihsachen und einem Gepäck voller „drüben“ gelebten Lebens samt aller Ereignisse, Verbindungen, Gefühle, Erfolge und Misserfolge kommt. Man sagt, dass man in einer neuen Umgebung „bei Null anfangen“ oder „ein neues Kapitel beginnen“ kann. Den Versuchen zum Trotz wird früher oder später das bereits Erlebte zum Vorschein kommen. Hinzu kommen die Schwierigkeiten, die in der neuen Heimat auftreten. Irgendwann kommt ein Moment, in dem ein Mensch unheimlich müde wird und die Last nicht mehr tragen kann, sodass die eigenen Ansichten und Beziehungen zu Mitmenschen überdacht werden müssen. Helfen kann dabei meist nur das Mitwirken eines Profis auf dem Gebiet einer sehr komplizierten Wissenschaft - der Psychotherapie.

So jemand ist für viele Emigranten in Deutschland Alexandr Apel geworden, Arzt und Psychiater mit sehr viel Berufserfahrung aus verschiedenen Städten der ehemaligen Sowjetunion. Er vereinigt etliche sehr wichtige Eigenschaften: Er ist selbst Emigrant und kennt sich mit dieser besonderen Situation gut aus, er kennt sich mit Menschen aus, er ist in der Lage auf unkonventionelle und emotionale Art einen Zugang zu jedem seiner Patienten zu finden und er verfügt über die Gabe der Psychotherapie.

Alexandr Apel ist der offizielle Leiter des psychologischen Dienstes der Synagogengemeinde Köln, von deren fünf tausend Mitgliedern vier tausend Russisch sprechen. Es ist schwer zu beziffern, wie vielen Menschen er schon dabei geholfen hat, mit ihrem Stress, ihren Depressionen, Problemen der Eingewöhnung und Adaptation oder ihren familiären Schwierigkeiten fertig zu werden. Unaufhörlich kommen sie zu ihm und machen dabei die ungewöhnliche Erfahrung, dass man alles was mit uns geschieht auch aus einem anderen Blickwinkel betrachten kann.

Plötzlich scheint es, als sei alles doch nicht ganz so schlecht, wie angenommen. Ich berichte nicht etwa vom Hörensagen, ich habe mich selbst an diesen Menschen gewandt und jedes unserer Treffen führte zu einem eingehenden Gespräch. Es entstand die Idee, solche Dialoge aufzuzeichnen. Jeder basiert auf konkreten Erlebnissen konkreter Menschen und berührt eindringlich persönliche Themen.

Dieses Buch ist kein praktischer psychologischer Ratgeber. Es handelt sich um Unterhaltungen über das Leben, in denen man möglicherweise Antworten auf die eigenen Fragen findet.

Das Nebeneinander der russischen und deutschen Sprache in ein und demselben Werk soll eine integrative Funktion erfüllen. Nehmen Sie den Vorschlag an, in der Ihnen fremden Sprache zu lesen und mit dem Text in Ihrer Muttersprache zu vergleichen.

SELBSTVERTEIDIGUNG

E.A.: Ich war sehr erfreut, als Sie mir vorgeschlagen haben, über dieses Thema zu sprechen. Die psychologische Selbstverteidigung ist im Privat- und Berufsleben häufig notwendig. Es kommt vor, dass Menschen in ihrem privaten Umfeld unter Unverständnis und Druck seitens Angehöriger leiden oder bei der Arbeit aufgrund von Schwierigkeiten im Kollegenkreis großer Belastung, der Sorge um den Arbeitsplatz, Mobbing oder Lästereien ausgesetzt sind.

— Tatsächlich ist das Thema überaus aktuell und tiefgreifend, es umfasst alle Sphären des menschlichen Lebens. Beginnen wir mit der Privatsphäre und arbeiten uns zu den Vorfällen vor, die uns im Arbeitsleben begegnen. Die meiste Zeit müssen wir auf irgendeine Weise mit irgendwem kommunizieren. Wenn wir unser Thema auf psychologischer Ebene diskutieren, so stellen wir fest, dass es einen sehr hohen Stellenwert einnimmt, denn hinter dem „psychologischen Selbstschutz“ verbirgt sich mehr als man vermutet. Jeder Mensch sollte ein System aufbauen, um sich vor mächtigen äußeren, teilweise destruktiven Einflüssen maximal zu schützen, um die eigene Individualität und Unversehrtheit zu bewahren und eine bestimmte Ideologie zu schaffen oder beizubehalten. Es ist allgemein bekannt, dass unsere Probleme mit dem Moment der Durchtrennung der Nabelschnur beginnen, die uns mit einem warmen, bequemen Ort verbindet, an dem man über nichts nachzudenken und sich über nichts Sorgen zu machen braucht. Von diesem Moment an beginnt der enorme Stress, der praktisch das gesamte Leben lang andauert: Wir müssen selbstständig atmen, uns selbstständig ernähren, verarbeiten, was an uns herangetragen wird, uns selbstständig entwickeln, lernen zu sitzen, zu gehen, zu rennen, zu denken, Fahrrad und Auto zu fahren, Computer zu bedienen usw. usf.

Im Hochgeschwindigkeitszeitalter, in dem wir leben, treffen wir auf zahllose Probleme. Dabei löst eine Technologie die andere ab und es ist praktisch unmöglich, ständig am Ball zu bleiben, obwohl dieser Wunsch oftmals besteht. Genau hier kommt dieses ernste Thema zum Vorschein: Wie soll man sich schützen?

Im Kindesalter hat der psychologische Schutz einen bestimmten, recht strukturierten Charakter. Er äußert sich in unterschiedlichen Formen

und Reaktionen. Hat das Kind physische Schmerzen, weint es, hat es psychische oder moralische Beschwerden, fängt es an zu quengeln und sendet Impulse, die möglicherweise signalisieren, dass es Zuspruch, Ermutigung oder ein Zeichen der Liebe braucht. Manchmal genügt es, das Kind zu küssen, zu umarmen und zu sagen „Keine Angst, ich bin bei dir, ich liebe dich!“, allerdings funktioniert das auch nicht immer.

Eine Vielzahl unserer Probleme stammt aus der Kindheit, weil sich unbewusste, ungelöste Probleme in Komplexe verwandeln. Komplexe setzen sich tief im Unterbewusstsein fest und kommen im späteren Erwachsenenleben des Menschen zum Vorschein. Zuweilen transformieren sie sich in psychosomatische Erkrankungen.

Die Menschheit denkt oft darüber nach, wie dem entgegenzuwirken ist, wie man lernen kann, so zu reagieren, dass Außenstehenden nicht zu nahe getreten wird, dass man sich selbst wohlfühlt, all das erhält, was nötig und möglich ist und dabei das eigene Gesicht und die eigene Würde wahrt. Manchmal verändern sich die Formen der psychologischen Selbstverteidigung auch in der Pubertät aufgrund des Geltungs- und Aufmerksamkeitsbedürfnisses, was sich in erhöhter Aggressivität, Ungezogenheit, Protesten und dem Drang zum Dominanzverhalten äußert. Sehr häufig verbergen sich hinter den sichtbaren aggressiven Tendenzen ganz gewöhnliche menschliche Zweifel, Ängste und Unruhen, die ständig aus unserem Umfeld kommen. Wird die Umwelt nicht rechtzeitig darauf aufmerksam, nimmt das Verhalten schnell verbrecherische Züge an, der Mensch gelangt auf den Weg der Soziopathie, beginnt gegen Regeln und Gesetze zu verstoßen. Im nächsten Schritt folgt der Kampf gegen die Einsamkeit und die innere Zerrissenheit. Innere Unruhe und Ängste bedingen die Suche nach stärkeren äußeren Reizen. Sehr oft resultiert diese Suche in einer Flucht in den Alkohol. Wenn die Entwicklung eines jungen Menschen einigermaßen harmonisch verläuft, das heißt wenn er das Gefühl hat, dass die Aggressivität aus der Umwelt durch die Liebe innerhalb der Familie kompensiert wird, wenn er motiviert ist, sich mit interessanten Tätigkeiten zu beschäftigen und keine Zeit findet, fragwürdige Pläne zu schmieden, verschwinden negative Neigungen oder werden zumindest nicht aktiv verfolgt.

Schon immer war aktives Tun, das zur eigenen Zufriedenheit beiträgt, einer der mächtigsten und sichersten Mechanismen der psychologischen Selbstverteidigung. Will jemand sportlichen Erfolg erzielen, trainiert er

Tag und Nacht, liest entsprechende Literatur, achtet auf seinen Tagesrhythmus und auf seine Ernährung. Je mehr sich der Mensch der Sache hingibt, desto besser ist er gegen destruktive Einflüsse geschützt.

Die nächste Ebene ist das schöpferische Interesse. Menschen mit schöpferischem Potential, wie Maler, Schriftsteller, Musiker, Schauspieler und Menschen, die in anderen Berufen kreativ sind, sind psychologisch stärker geschützt. Sie beschützen ihr Innenleben auf besondere Art, indem sie nachdenken und kreieren. Zwar fällt es ihnen später nicht immer leicht, Kritik hinzunehmen, dennoch begeistert sie der Schaffensprozess. Die Prozesse, die im Inneren eines solchen Menschen ablaufen, sind positiv, weil er das tut, was er am liebsten tut. Wenn die Lieblingsbeschäftigung dazu auch noch ein Einkommen sichert, das für ein anständiges Leben ausreicht, handelt es sich um eine Art Glücksformel. Natürlich können auch Schöpfer mit sich selbst, mit ihren Mitmenschen, mit Einschätzungen anderer usw. unzufrieden sein, jedoch ist das ein anderes Thema. Schöpferisch aktive Menschen sind ungeachtet der Konkurrenz, der Kritik, der Missgönner und der Hemmnisse auf den kreativen Prozess konzentriert und ihre Selbstschutzmechanismen sind eher stark ausgeprägt. Wir wissen, dass man normalerweise einen inneren Schalter umlegen muss, wenn es darum geht, einen hohen, vom Adrenalinausstoß begleiteten Stresslevel zu überwinden.

Im eigenständigen Erwachsenenleben werden arbeitstätige Menschen unaufhörlich mit Stress konfrontiert. Probleme und Belastungen auf der Arbeit führen dazu, dass man Menschen mit ähnlichen Interessen sucht und findet. Für die einen ist es Angeln oder Jagen, für die anderen Joggen oder Grillen oder Bier trinken, Sport schauen oder selbst treiben. Das Vergnügen, das man empfindet wenn man mit seinen Gedanken und seinen Handlungen nicht alleine ist, hat eine Schutzfunktion. Man lädt dabei Energie auf, die beispielsweise ermöglicht, Woche für Woche nicht sonderlich erfüllenden Tätigkeiten nachzugehen. Die Freizeit richtig zu organisieren und sich mit Gleichgesinnten zu umgeben, ist einer der mächtigsten Wirkmechanismen, sich austauschen, aussprechen, inneren Druck abbauen zu können und verstanden zu werden, ist ein wertvolles Gut.

Ein großes Thema ist die Suche und das Finden des Lebenspartners. Denn das Empfinden der Liebe bzw. des Verliebtseins schafft weiteren wichtigen psychologischen Schutz, an dem eine Reihe alltäglicher Pro-

bleme abprallen. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn jemand das passende Gegenstück findet, denjenigen, mit dem es einem gut geht, mit dem man sich wohlfühlt, von dem man verstanden wird, auf den Verlass ist, der Geborgenheit, Schutz, Behaglichkeit und eine Schulter zum Anlehnen bietet, eben einen Menschen, mit dem man gemeinsam durchs Leben gehen kann.

Der Schutzgedanke spielt eine große Rolle in Bezug auf die Verantwortung für die vorhandene und geplante Nachkommenschaft, wenn man sich also damit beschäftigt, ein familiäres Nest zu schaffen und einzurichten. Noch sprechen wir von einem Idealmodell, deshalb kommen wir an dieser Stelle zu der Frage, die so alt ist wie die Welt selbst: Was ist Glück?

Man kann von Glück sprechen, wenn ein Mensch mit Freude zur Arbeit geht und mit Freude zurück nach Hause kehrt. Derart ungezwungen zu sein, ist wohl so etwas wie eine simple und gleichzeitig einzigartige Formel. Aber so gestaltet sich das nicht immer und so wird es nicht ständig sein können, denn Familienglück ist nicht jedermanns Los, es erfordert gemeinsame Arbeit, riesige gemeinsame Anstrengungen, um Verhältnisse auch durch kritische Zeiten zu manövrieren.

Es gibt Fälle, in denen Menschen vor ungelösten Problemen und äußeren Umständen stehen und einfach keine Kraft für einen Widerstand haben. Sie geben sich gängigen Tranquilizern - Alkohol o.Ä. - hin und geraten in eine tödliche Abwärtsspirale.

In der Gesamttendenz zeigt sich, dass über die Aneignung bestimmter, mit der Individualität verbundener Eigenschaften hinaus ihre Weiterentwicklung und ihr Schutz vor der äußeren, dem Anschein nach freundlichen und dennoch recht aggressiven Umgebung sehr schwer sind. Wir alle sind Zeugen einer allgegenwärtigen formalen Freundlichkeit, die uns in allen Ländern, Gemeinden und Organisationen begegnet. Auf die Frage, wie es ihm geht, legt der Gefragte häufig ein gekünsteltes Lächeln auf und antwortet „Gut!“, um nur nicht von seinen Problemen erzählen zu müssen.

Der Mensch benötigt ständig Mechanismen der Selbstverteidigung. Charakteristisch und besonders akut ist dies in Übergangsphasen von Kindheit zur Jugend, Jugend zum Erwachsensein, Erwachsenenalter zu reifem Alter sowie vom reifen Alter zum Seniorenalter. Wir suchen nach Ressourcen und Reservoirs, um Kraft zu schöpfen. Jedoch kommt es auch vor, dass aufgrund von physischen Erkrankungen, Anhäufung

tragischer Ereignisse oder altersbedingt die Reserven erschöpft sind und man nicht weiß, was man tun, wie man sich schützen und darüber hinaus wie man überhaupt weiterleben soll. Wir nähern uns damit dem eigentlichen Thema, denn in der Emigration sind solche Situationen sehr „kostspielig“, da hier besondere Voraussetzungen gegeben sind. Praktisch gesehen befindet man sich in einer Emigration, wenn auch freiwillig und von gewissen Motiven geleitet, auf einem völlig anderen Planeten mit einer völlig anderen Geisteshaltung, anderer Sprache und anderen Wertvorstellungen, als man es gewohnt ist. Das beginnt bei der offiziellen Religion und endet beim nachbarschaftlichen Umgang. Um das ganze Geschehen zu begreifen und zu verarbeiten, benötigt man einen ausreichenden Vorrat an Zeit und Kraft. Um an diesem Leben teilzunehmen, muss die Messlatte, was die eigenen Kräfte, Möglichkeiten und Perspektiven anbelangt, recht hoch gelegt werden. Mal angenommen, das gelingt. Schon im Anfangsstadium der Arbeitssuche, bei der Bewerbung samt Lebenslauf, beginnt die Bewertung Ihrer Person: Wer ist dieser Mensch? Woher kommt er? Was verbirgt sich hinter seiner Person? Sehr häufig missfällt dem potentiellen Arbeitgeber schon im ersten Gespräch das Aussehen, der Akzent, das Benehmen usw. Bereits vor der Entdeckung Ihres schöpferischen Leistungsvermögens stellt sich für ihn die Frage, ob er sich die ganzen „Kopfschmerzen“ wirklich antun will. Kurzerhand wird ein passender Grund ausgedacht und als Vorwand für eine Absage vorgeschoben, wie das so oft im Leben der Fall ist. Dies betrifft vor allem die Bereiche, in denen die Kommunikation im Vordergrund steht. Im IT-Bereich etwa erfolgt die Bewertung anhand anderer Kriterien, da spielt der Akzent keine Rolle, denn Konkurrenten können gut nach den konkreten Ergebnissen ihrer Tätigkeit bewertet werden. Doch auch in diesem Bereich arbeitet man nicht allein, sondern in einem sozialen Umfeld und es finden sich einerseits echte Gönner, die helfen und einen voranbringen wollen und andererseits Menschen, die Widerstand leisten. Es entstehen Missverständnisse, Spannungen, die größtenteils an Alltäglichkeiten festgemacht werden, jedoch für alle Teilnehmer erkennbar einen tieferen Grund haben.

Wie einer meiner Patienten zu sagen pflegte: „Jeden Tag gehe ich zur Arbeit, als ob ich in den Krieg ziehe.“ Dabei liebt er seine Arbeit und ist gut in dem was er tut, doch das Niveau, das er an den Tag legt, war in seinem Arbeitsumfeld sagen wir mal völlig unbekannt. Das betraf sowohl Allgemeinwissen als auch Sprach- und Fachkenntnisse. Den Er-

folg eines anderen zu akzeptieren, fällt nicht jedem leicht. Ich möchte erwähnen, dass dieser Mensch gemessen an deutschen und europäischen Standards sehr große Erfolge gefeiert hat. Er ist ein sehr renommierter Spezialist mit einem weiten Wirkungsfeld, der eine beachtliche Position auf der Führungsebene erreicht hat. Er sagte: „Mein Glück besteht in den kurzen Wochenenden, wenn ich freitags nach Hause komme, Anzug und Krawatte ausziehe und mich mit den Kleinen beschäftige, mich irgendwelchen Haushaltsfragen stelle und nicht eine Minute, nicht eine Sekunde daran denke, was auf der Arbeit passiert. Die Laune sinkt gegen Sonntagabend, weil dann alles wieder von neuem zu beginnen droht.“ Er erzählte, dass er am Anfang in die Sauna ging, zum Schwitzen. Dann suchte er Kameraden zum Fußballspielen, später versuchte er sich durch das Biertrinken zu entspannen. Das alles hatte eine gewisse Wirkung, jedoch nicht die erwartete, und er behauptete, nur eine Sache verstanden zu haben: „Meine Kinder, meine Familie, das ist die Sphäre, in der ich völlig aufgehe. Das ist für mich unendlich interessant und lustig, da bin ich wissbegierig.“ Solch eine Sphäre zu finden, in der der Mensch vollkommen abschalten kann, ist ein sehr wirkungsvolles, wesentliches und konkretes Werkzeug der psychologischen Selbstverteidigung.

In einer unserer Sitzungen sprachen wir auch darüber, dass der wichtigste Unterschied zwischen einer kranken und einer gesunden Psyche in der Fähigkeit liegt, umschalten zu können. Es gibt Momente, in denen Menschen beginnen, sich sehr aktiv mit anderen, beispielsweise Arbeitskollegen, zu vergleichen und ihnen zwanghaft etwas beweisen zu wollen, darauf wird jedes Mal ziemlich viel Kraft und Energie verwendet.

Es gibt Momente, in denen der Mensch nicht in der Lage ist, mit allen Geschehnissen seines Lebens klarzukommen. Manche finden Beruhigung im Glauben an Gott, andere beginnen, Blumen anzupflanzen oder sich fanatisch mit Autos zu befassen, Briefmarken zu sammeln oder dergleichen. Manch einer empfindet Genugtuung, indem er sich ein Haustier anschafft, diesem viel Liebe entgegenbringt und solche auch empfängt. Das alles sind direkte und indirekte Formen der psychologischen Selbstverteidigung und ich möchte betonen und ein Ausrufezeichen dahinter setzen, dass aggressive und unangenehme Ausfälle anderer ebenfalls Verteidigungsmechanismen sind, die unglücklicherweise und sehr häufig nur zufällig gegen uns gerichtet wurden! Vielleicht hängt die mehr oder weniger problemlose Beschreitung unseres Lebensweges

davon ab, wie wir all das auffassen und bewerten und davon, dass wir die Akzente richtig setzen, wobei eine ganz problemlose Lebensführung in Wirklichkeit wohl gar nicht existiert. Daher grübelt die Menschheit seit Jahrhunderten, wie sie sich selbst als Ganzes und jeden individuell schützen kann. Wahrscheinlich erwachsen daraus die psychophysische Gymnastik, Yoga, und andere uralte Methoden der Entspannung. Dies ist ein eigenes Thema, über das man noch bis morgen früh reden könnte.

Es sind allgemeine Tendenzen, die die Entwicklung und die Formierung psychologischer Schutzfunktionen an sich charakterisieren. Weil wir aber so objektiv wie möglich sein wollen, sagen wir: *jeder konkrete Fall bedarf einer konkreten Lösung*. Wir kommen zu dem zurück, was ich eingangs erwähnte: Es gibt kein Patentrezept für jede Lebenslage. Oft hören wir primitive Appelle wie „Denk nicht darüber nach!“ oder „Nimm dir das nicht so zu Herzen!“ etc. Doch das funktioniert überhaupt nicht, weil es erwiesenermaßen nicht funktionieren kann. Der Mensch wird von seinem Problem und von den Gedanken daran, wie er sich selbst vor äußerer Einwirkung schützen, seine Individualität und Unversehrtheit bewahren und sich gegen destruktive Einflussnahme wehren kann, vereinnahmt. Sehr oft werden das Ausmaß und die Tiefe verschiedener Gegebenheiten unterschätzt. Aus Fernsehen, Print- und anderen Massenmedien tönt es: „Wir bringen Ihnen bei, glücklich zu sein!“ Der Wert solcher Ansagen ist gleich Null. Darüber hinaus verschlimmert so etwas die menschliche Befindlichkeit. Denn es gibt KEIN Universalrezept für das menschliche Glück. Nicht von ungefähr kommt die Meinung, dass ernsthaft und fundiert vorbereitete Menschen in der Lage sind, Probleme anderer zu ergründen und bei der Problemlösung zu helfen, sei es manchmal einzig durch die stille Anteilnahme. Ab einem gewissen Grad der Indisposition kommt allerdings doch die Schulmedizin zum Einsatz, das bedeutet gegebenenfalls Medikation usw.

Wir müssen daran denken, dass ein zeitweiliger Wechsel des Betätigungsfeldes ebenfalls einen Schutzfaktor darstellt. Die meisten Menschen streben nach vollkommener Entspannung im Urlaub. Manch einer geht klettern, ein anderer angeln (ich wiederhole mich) manche gehen jagen, andere trinken Wodka oder Bier, gucken Fußball oder sonst was. Das bedeutet, jeder Mensch hat seine eigenen hochwirksamen Mechanismen, die im Endeffekt alle unter dem Begriff „psychologische Verteidigung“ zusammengefasst werden können. Das Folgende sage ich äußerst klar

und offen: Sogar bei bester, professioneller psychologischer Vorbereitung erfahren Menschen massive innere Störungen, die zur Schieflage des gesamten Systems führen können. Das alte Gebot „Unwissenheit schützt vor Strafe nicht“ würde abgewandelt bedeuten, dass das Erkennen eines Problems und die Vorhersage dessen Auftretens keinen absoluten Schutz vor seinen destruktiven Wirkungen garantiert. Deshalb kommen wir wieder zu unserer wichtigen Erkenntnis, dass jeder Mensch unter Einbeziehung der individuellen Erziehung, Denkweise, kulturellen Neigungen, persönlichen Eigenheiten und des eigenen Intellekts das wählen muss, was für ihn tatsächlich funktioniert und erst ausgehend davon weiterplanen sollte.

E.A.: Wie ist es, wenn gerade die mächtigsten Waffen der psychologischen Verteidigung, Familie und Partner, sich gegen einen richten und man plötzlich innerhalb der eigenen Familie psychologischen Schutz benötigt, sich also z.B. gegen den Partner oder die heranwachsenden Kinder verteidigen muss. So etwas kommt doch auch häufig vor und mir scheint, als wäre das noch schwieriger und grausamer.

— Zweifelsohne. Wir haben eine Idealform betrachtet, eher sogar noch eine hypothetische Idealform, so wie es sein *sollte*. Wenn Menschen zusammen kommen und anfangen, gemeinsame Pläne hinsichtlich eines glücklichen Lebens zu schmieden, hat das noch nichts zu sagen. Das heißt, Pläne sind das eine und die Wirklichkeit etwas völlig anderes. Sehr häufig kommt es vor, dass Partner vollkommen entgegengesetzte Standpunkte vertreten, zu unversöhnlichen Feinden werden und den anderen sogar gerne scheitern sehen wollen. Auch hier gibt es kein eigentliches Rezept, jedoch motiviert das Streben nach Selbstfindung, ich würde sogar sagen das Bestreben, sich selbst nicht zu verlieren, zu einer Bewegung oder einer Suche nach Harmonie, indem positive Berührungspunkte herausgearbeitet werden.

Wenn wir versuchen, uns selbst bezüglich des Partners zu überzeugen, indem wir sagen: „So furchtbar ist er oder sie doch gar nicht, an sich ist er bzw. sie doch hilfsbereit, geschickt, gutmütig“, wird eine Veränderung der eigenen Weltanschauung vollzogen, um die Kommunikation mit diesem Menschen wenigstens irgendwie zu rechtfertigen.

Es gibt Situationen, in denen es nicht möglich ist, nicht zu kommunizieren. Dann beginnen wir das Problem rational und nicht länger emotional anzugehen.

E.A.: Das heißt ohne Versuche, den Menschen zu ändern.

— Ganz genau: versuchen, die Sichtweise oder etwas in den eigenen Gewohnheiten zu ändern. An dieser Stelle möchte ich nicht auf das Vergnügen verzichten, eine Phrase des großartigen Psychotherapeuten Milton Erickson zu wiederholen: „Um seinen größten Feind zu sehen, muss man sich im Spiegel betrachten. Er wird vor uns sein.“ Der größte Feind steckt oft in uns selbst. **Wir vergessen, dass nicht das wichtig ist was im Leben passiert, sondern wie wir dazu stehen.** Manchmal führt eine Änderung der Prioritäten dazu, dass der Mensch dort Möglichkeiten der psychologischen Verteidigung findet, wo er sie vorher nie vermutet hätte, sodass er sein Augenmerk nicht einmal auf diesen Bereich gelenkt hatte. Ich wiederhole, dies ist die allgemeine Tendenz, Details bedürfen spezieller Entwicklungsmechanismen.

E.A.: Das bedeutet, dass man während des Lebens mit einem anderen Menschen das eigene Ich nicht verlieren und die eigenen Interessen nicht vergessen darf.

— Richtig. Von der Liebe geleitet, sollte man nicht vergessen, dass die Liebe eine ausgesonderte Funktion ist. Sie ist etwas, das wir geben, etwas, das wir opfern. Sogar wenn man unter einem Dach lebt, findet man - soweit nicht anders vereinbart - vernünftige Kompromisse, die es ermöglichen, mit der Seite der Persönlichkeit des Partners zu interagieren, die uns negativ reizt. Wir kommen wieder zu der Tatsache, dass man den Menschen, wie auch meine Lehrer oft betonten, vor sich selbst beschützen muss. Denn es kommt vor, dass wir von psychologischem Schutz gegen irgendetwas sprechen, während der Mensch eigentlich vor der Selbsterstörung geschützt werden muss.

Vor kurzem kam eine Frau mittleren Alters zur Beratung, etwa fünfzig Jahre alt. Ihr Mann, ein gesunder, gutaussehender Achtundfünfzigjähriger, hatte einen massiven Infarkt erlitten. Er hat jetzt einen Behindertengrad von 100 Prozent mit allem was dazugehört. Wir fingen an, nach den Beweggründen ihres Besuchs zu forschen. Das Gespräch dauerte sehr

lange und war sehr aufreibend, doch zum Schluss fanden wir die eigentliche Ursache. Irgendwann aktivierte der Mann, einerseits wegen seines Nicht-gebraucht-Werdens und andererseits wegen des äußeren Drucks des Systems, unterbewusste Prozesse der Selbstzerstörung. Der Infarkt entstand als Folge seines gestörten Verhältnisses zu sich selbst. Ich möchte diesen Fall nicht als allgemeingültig hinstellen dennoch zeigt er, dass man sich selbst achten muss. Das ist ein sehr ernstes Thema.

E.A.: Es war mir ein Anliegen, dass wir das besprechen konnten. Es gibt ein Thema, das ich aus eigener Erfahrung kenne und das mich zehn Jahre meines Lebens gekostet hat. Ich spreche von der leider sehr weit verbreiteten Krankheit, unter der auch meine verstorbene Mutter litt. Trotz des Segens der deutschen Medizin und des hiesigen Pflegeangebotes ist es unmöglich, sich von einer nahestehenden Person mit Alzheimer zu abstrahieren.

— Ebenso wie bei Krebs und anderen Erkrankungen.

E.A.: Vielleicht kommt es mir nur so vor, weil ich das mit meiner Mutter persönlich durchgemacht habe, aber mir scheint, als sei gerade diese Erkrankung für Psyche und Nerven sehr belastend.

— Sie haben eine Frage aufgeworfen, die tatsächlich sehr viele berührt. Hierzu eine kleine Vorgeschichte, eher eine kleine Analyse. Es erfolgt nämlich eine Übertragung auf sich selbst. Eltern sind uns heilig. Wir erinnern uns immerzu an unsere Kindheit, die gute oder die schlechte. So ist die Stafette des Lebens, die Evolution, die Zivilisation: Eine Generation löst die andere ab und wir verändern uns mit dem Alter. Eines Tages beginnt man zu begreifen, dass sich der wertvolle, geliebte und verwandte Mensch langsam von dem selbstständigen, aktiven und hochgradig organisierten zu einem total hilflosen Wesen entwickelt. Bestimmte Funktionen setzen aus: das Erkennen, die analytisch-synthetischen Fähigkeiten usw. Selbstverständlich ist es furchtbar schwer, solche Veränderungen und derartigen, verzeihen Sie mir das Wort, Verfall selbst zu beobachten. Die Natur schaltet Abwehrmechanismen ein, sobald unseren Nächsten solch ernste Krankheiten wie Alzheimer anheimfallen, wodurch sie ihr objektives und ernsthaftes Urteilsvermögen verlieren. Wir können das beobachten und entwickeln einerseits Mitleid für den Betroffenen und

andererseits für uns selbst, denn es ist schwer zu begreifen, wie es sein kann, dass man von der eigenen Mutter oder dem Vater nicht mehr erkannt wird. An diesem Punkt formiert sich ein schwerer Konflikt zwischen den Emotionen und der Vernunft.

Der Verlust der Eltern hinterlässt eine tiefe Narbe, die bis zum eigenen Ableben nie vollständig verheilt. Das zu vergessen, ist unmöglich. Doch die Menschheit hat Konstrukte geschaffen, mit deren Hilfe sie sich tröstet, Vorstellungen, dass Gott nur die Besten zu sich holt oder dass man irgendwann im Himmel wieder vereint sein wird. Es ermöglicht uns, Kräfte zu sammeln, um weitermachen zu können. Wenn solch eine Krankheit auftritt, dürfen wir nicht vergessen, dass es wunderbar ist, wenn der Betroffene zumindest körperlich nicht leidet und Wärme und Liebe empfängt. Es liegt an uns, einen psychologischen Schutzschild aufzubauen und uns damit abzufinden, dass es nun mal so ist, wie es ist und sozusagen den Falschen getroffen hat. In dem Fall ist es unsere Aufgabe, ein Wertesystem zu etablieren, das uns ermöglicht, nach dem unvermeidlichen Ableben nichts zu bereuen und das uns nicht daran zweifeln lässt, alles in unserer Macht Stehende getan, uns die größte Mühe gegeben und dem Menschen bis zu seinem letzten Atemzug Geborgenheit, Aufmerksamkeit und Liebe gespendet zu haben. Dieser Gedanke ist in Wirklichkeit positiv. Wie ein Ziegel reiht er sich in sich in die psychologische Schutzmauer ein, die dem Menschen hilft. Zuweilen beobachtet man eine Verbesserung des Zustandes des Kranken, die den Hoffnungsschimmer entfacht, die Krankheit könnte doch noch vergehen. Das sind ganz normale Gedanken eines ganz normalen Menschen. Jedoch schließt die offizielle Wissenschaft Wunder aus. Deshalb müssen wir das Gegebene in dem konkreten Kontext als objektive, unveränderbare Realität auffassen. Wir müssen lernen, sogar bei dem entsetzlichsten und unglaublichsten Ereignis rationale Erklärungen zu finden und sicherstellen, dass der Kranke sich nicht sorgt, dass er keine Schmerzen hat, dass er satt ist und nicht friert. Dies ist die sachkundige und korrekte Art, den Menschen auf seinem Weg zu begleiten, wie es der Allmächtige für ihn vorgesehen hat.

ZUSAMMEN ODER GETRENNT?

E.A.: Häufig hört man, dass Menschen sich trennen oder scheiden lassen, einander verlassen. Es kommt vor, dass sich etwas meiner Meinung nach Paradoxes ereignet. In einem fremden Land, in dem man keine „Wurzeln“ hat, wo jede neue Bekanntschaft zählt, Verhältnisse neu aufgebaut werden müssen, wo dem Wort „Freund“ eine besondere Bedeutung und hoher Stellenwert zukommt; wo alte Bindungen und Beziehungen revidiert werden, entfremden sich Verwandte voneinander, Paare trennen sich und Ehen gehen in die Brüche. Natürlich hat man im Leben weder hier noch dort eine Garantie für irgendetwas. Dennoch denke ich, dass all dies hier besonders schwer erlebt wird.

— Das Leben in der Emigration adäquat zu organisieren und zu führen, ist sehr schwer. Vor kurzem hatte ich ein Treffen mit einem sehr interessanten Menschen, der in eine völlig unvorhersehbare Situation geriet, als seine jahrelang gereifte, notwendige Scheidung von der Ehefrau an unzureichender Sprachkenntnis, praktischem Unvermögen und finanziellem Mangel scheiterte. Wie so oft, funktionierte die Ehe dort ganz normal: Von morgens bis abends auf der Arbeit, kurze Begegnungen danach, in denen man sich über die wichtigsten Ereignisse austauscht, im Sommer ein schöner Urlaub, touristisch oder am Strand und dann wieder Arbeit, kleine Kinder, große Kinder usw. Und dann, in einem bereits reifen Alter aber noch in der Blüte des Lebens, fällt die Entscheidung für den Wechsel des ständigen Aufenthaltsortes und plötzlich werden die Menschen mit einem vollkommen irrwitzigen und unerwarteten Problem konfrontiert. Nach dreißig Jahren gemeinsamen Lebens stellen sie entsetzt fest, dass sie einander überhaupt nicht kennen, denn Verhaltensmuster sind in einer solch ungewöhnlichen Situation wie der Emigration unvorhersehbar. Als erstes muss man es beherrschen, respekt- und liebevoll mit dem Partner umzugehen. Ab einem bestimmten Alter hat man praktisch keine Chance, eine Anstellung zu finden. Man bekommt die einzigartige Möglichkeit, gemeinsam den Sonnenauf- und Sonnenuntergang zu genießen, bildlich gesprochen. Das bedeutet, dass ein wichtiger Faktor - der Wechsel der Aufmerksamkeit - entfällt. Wenn vorher die Aufmerksamkeit auf viele verschiedene Bereiche wie Arbeit, Nachbarn, Regierung, Boulevardpresse, Probleme der Kinder in der Schule und Ähnliches verteilt wurde,

so befindet man sich nun in einer sich täglich wiederholenden Schleife, bestehend aus Aufstehen, Waschen, Essen, Fernsehen, wieder Essen und wieder Fernsehen, einem Spaziergang gegen Abend, wonach man nichts mehr zu besprechen hat und dann ins Bett und am nächsten Tag das ganze wieder von vorn. Es bedarf einer ungemein hoch ausgeprägten Toleranz, großen Respekts und Dankbarkeit, um sich die absolut eintönigen Tage zu vertreiben. Dabei hat man dank der sozialen Absicherung keine Sorgen, dass etwa die Wohnung gekündigt werden könnte oder man nicht genug Geld zum überleben hätte. Diese Themen werden nicht länger bewusst behandelt, es ist ja alles geregelt. Man kann also in den Supermarkt gehen, zu erschwinglichen Preisen Lebensmittel einkaufen und sie dann zubereiten. Doch wie gestaltet man seine freie Zeit und wie bekämpft man die Langeweile?! Hier bietet sich die naheliegende, die wohl effektivste aber auch zerstörerischste Methode an: die Auseinandersetzung miteinander, in der man sich an früher Gesagtes und (Nicht-) Getanes des anderen erinnert. Bei angestautem Ärger löst jeder noch so kleine Grund eine heftige, unangemessene Reaktion aus. Dabei entfacht manch einer ständig, ein anderer verschließt sich vollkommen. Während man früher auf einer primitiven, alltäglichen Ebene verkehrte, verstummt die Kommunikation nun gänzlich oder besteht aus feindschaftlichen Ausfällen, wobei es darum geht, wer wen öfter piesackt und beleidigt. Solch ein Schwerterkreuzen lässt die Zeit vergehen, bis man auch die Streitereien leid ist. Im „dortigen“ Leben kam so etwas nicht oft vor. Ich denke, dass die Menschen nach dem Eintritt in das Rentenalter schneller krank wurden und starben, habe ich Recht? Man hat hier einfach mehr Möglichkeiten, auf die Gesundheit zu achten.

E.A.: Und genug Kraft für Konflikte.

— Wie in dem vorliegenden Fall, wenn der Konflikt der Eheleute sehr fortgeschritten ist oder eine der beiden Seiten anfängt, sehr darunter zu leiden, stellt sich die Frage nach der Notwendigkeit einer Trennung, mit der ein ganzer Problemenkomplex einhergeht.

Sogar für diejenigen, die gut und richtig kommunizieren, ist das alles ein großes Problem. Man muss erst einmal zu der entsprechenden Behörde, dort alles erzählen und begründen, um dann zunächst überhaupt die Erlaubnis für eine Trennung zu bekommen. Es existieren verschie-

dene Formen des Getrenntseins, man kann beispielsweise unter einem Dach wohnen, den Haushalt aber gesondert führen, sodass jeder seine eigene Rechnungen, seinen eigenen Kühlschrank und sein eigenes Zimmer hat. Eine andere Form ist das Getrenntleben. Hierzu kann man in Deutschland einen Antrag stellen, ohne sich scheiden zu lassen. Ein gutes Beispiel aus meinen Beobachtungen ist eine Familie aus Moskau, die recht gut funktioniert und dabei im selben Haus mit getrennten Hauseingängen wohnt. Ich kann ehrlicherweise behaupten, dass das Verhältnis der Noch-Eheleute mehr oder weniger gut geworden ist, sie besuchen einander und haben das Gefühl einer Neuerung. Wie das endet weiß niemand, doch sie will nichts von einem erneuten Zusammenzug hören, „Auf gar keinen Fall!“, sagt sie, wobei sie ihm im Großen und Ganzen für die gemeinsamen Jahre dankbar ist und außerhalb alltäglicher Situationen recht warmherzig und emotional über ihn spricht, er seinerseits ebenso. Ein Beispiel für eine ziemlich gesittete Situation.

Wenn jedoch Menschen mit schlechten Rechts- und Sprachkenntnissen sowie begrenzten finanziellen Möglichkeiten vor einer unumgänglichen Trennung stehen, geraten sie unter gewaltigen Druck. Wen fragt man um Hilfe und Rat? Was muss alles bezahlt werden? Wie schafft man den Umzug? Wie renoviert man? Wohin mit all den angehäuften Gütern? Die Fragen finden scheinbar kein Ende.

E.A.: Alleine ist es ungewohnt.

— Ja. Man ist in dieser Situation dann doch aufeinander angewiesen, da man ja niemanden fragen kann, denn in dieser Welt hat man ansonsten keine nahestehenden Personen. Das ist der erste Punkt. Der zweite Punkt ist die Frage, wie man es schafft, im Rahmen seiner finanziellen Möglichkeiten zu bleiben. Für Menschen, die zusätzlich noch gesundheitlich angeschlagen sind, ist das alles eine regelrechte Katastrophe. Die Scheidung ist eine schwere und unangenehme Angelegenheit. In jedem Land. Im Heimatland jedoch, in dem man die Gesetzeslage, die üblichen Vorgänge kannte und über weitergehende Information verfügte, hätte jeder in solch einem Fall im Grunde seine eigenen Schritte und Aktionen planen, vorübergehend bei den Eltern oder Verwandten einziehen können usw. Die meisten Emigranten hier, von denen viele bereits in einem fortgeschrittenen Alter sind, haben solch eine Möglichkeit nicht. Sie haben nicht

einmal Menschen um sich, mit denen sie ihren Kummer teilen könnten. Besagte Frau, die sich mit ihrem Problem an mich wandte, sagte, es sei unmöglich, wie gewohnt weiter zu leben. Doch bei der Vorstellung, was da alles auf sie zukommt, wüsste sie nicht, wovor sie mehr Angst habe. Die Sorgen zerfraßen sie. Sie hat mittlerweile sehr schwerwiegende Probleme, die eines professionellen Einschreitens und psychologischer Korrektur bedürfen.

Dieses Beispiel demonstriert unseren Ausgangsgedanken: Das Leben selbst verfügt, dass die Menschen trotz gestörter Verhältnisse aufeinander angewiesen sind. Doch die Last des angestauten Frusts, die nicht mehr allzu elastische Psyche, die nicht mehr blendende Gesundheit und die beschränkten Möglichkeiten transformieren das Bewusstsein. Die Menschen kommen und Fragen um Rat, da sie nicht wissen, was sie tun sollen, wie sie leben sollen, weil sie nicht begreifen, weshalb sie das alles ertragen müssen, weil sie es leid sind und weil sie mal ein Weilchen alleine sein möchten. Die langen Jahre des Zusammenlebens können selbstverständlich nicht eindimensional beschrieben werden, man kann nicht sagen, sie wären nur umwerfend gut oder nur schrecklich schlecht gewesen, es ist wohl eine Art Konglomerat des Guten und Schlechten und es lässt sich nicht aus dem Lebensverlauf ausradieren.

Gerade heute erst war eine Dame in meiner Beratung mit einem unglaublich interessanten Schicksal und spannenden Peripetien. Im früheren Leben war sie eine sehr gefragte Persönlichkeit, Vertreterin eines schöpferischen Berufs und anerkannte Kunstfunktionärin. Ihr Mann war ein mächtiger Industrieller. In Russland ließen sie alles zurück und kamen her, um der Tochter mit ihren zwei Kindern zu helfen. Doch die Beziehung zur Tochter funktionierte nicht wie gewünscht. Sie und ihr Ehemann waren plötzlich nur noch zu zweit, ohne Freunde und Verwandte in Deutschland. Bei dem Mann setzte ein sprungartiger geistiger Verfall ein. Die anhaltend schwer zu ertragende Stresssituation bewirkte einen verfrühten Ausbruch der Alzheimer-Krankheit. Man konnte zusehen, wie er schwächer wurde. Es kam eine Zeit, in der sie sich nicht mehr mit ihm zu Hause aufhalten konnte. Er sei weltfremd und verloren und seine Taten absolut unberechenbar geworden, berichtete sie. An ihre fast fünfzig gemeinsam verlebten Jahre erinnere sie sich wie an einen wundervollen Traum denn er behandelte sie wie eine Göttin, trug sie auf Händen, liebte sie. Seine zwei größten Leidenschaften im Leben waren seine Frau

und seine Arbeit. Darüber sprach ich mit ihm selbst, als er noch gesund gewesen ist. Dieser Mensch begann, sich in etwas völlig Unbekanntes zu verwandeln. So war man gezwungen, Dritte um Hilfe bitten. Und wie es so oft geschieht, engagierte die Frau einen Pflegedienst, der anfangs seine Aufgaben noch ordnungsgemäß erfüllte, später aber nur noch das Geld kassierte. Im Endeffekt landete der Mann in einem deutschen Altersheim. Da sein Gesundheitszustand es nicht zuließ, konnte er in keiner der der Synagoge zugehörigen Anstalten untergebracht werden. Diese Situation besteht nun schon dreieinhalb Jahre. So lange schon geht die nicht gerade junge Frau wie zur Arbeit dort hin, füttert ihn und kümmert sich von früh bis spät. Irgendwie lenkt sie das auch von ihren Problemen ab denn sie ist dermaßen tief in diese Rolle eingetaucht, dass sie nicht mehr aus ihr heraus kann, obwohl sie niemand zwingt, das zu tun. Er wird vollkommen vom Staat unterhalten und ist unter medizinischer Beobachtung; dennoch hat sie entschieden, dass sie alles unter Kontrolle haben muss. Dabei hält sie es für notwendig, selbst in Form zu sein und gepflegt auszusehen, weil sie, wie sie selbst sagt, sonst nicht auf die Straße gehen könne. Es zeichnet sich ein sehr interessantes Bild ab. Die Jahre, in denen sie es nicht mit ihrem Mann zu Hause aushalten konnte, sind bereits vergessen. In ihrem Herzen leben nun zwei Menschen weiter: derjenige, mit dem es ihr damals gut ging und bei dem sie sich geborgen fühlte und der jetzige, das Produkt seiner Krankheit seiner eigenen Krankheit. Doch ihre Fähigkeit umzuschalten trübt auch ihr Urteilsvermögen und dann fragt sie mich: „Was muss ich tun, um ihn mit nach Hause nehmen zu können?“ Können sie sich das vorstellen? Ich antworte ihr, dass das einfach unmöglich und eine Illusion sei, an die sie angefangen habe zu glauben, dass, nur weil sie dort hingehge und dem medizinischen Personal Anweisungen gebe, für ihn koche, ihn füttere und sich bei ihm aufhalte, dies nicht bedeute, dass sie auch nachts alleine für ihn sorgen, ihn waschen und anziehen könnte, denn er ist ein kräftiger Mann, dessen Pflege echten Körpereinsatz erfordert. Sie aber ist so sehr in ihrer Rolle gefangen, dass sie nicht in der Lage ist, ihr Alter, ihre Möglichkeiten und ihre physische Kraft selbstkritisch einzuschätzen. Der Mann vergisst sehr schnell, ob sie ihn besucht hatte oder nicht. Dennoch spricht sie mit ihm, erzählt und erklärt. Auf die Fragen, weshalb sie dort hingehge, antwortet sie: „Was soll ich denn machen, wie soll ich weiter leben? Wenn ich aufhöre, ihn zu besuchen, was wird dann sein?!“ Sie hat sonst keine Bekannten, keine Freunde, keine Verwandten, kaum Interessen, keinen Kontakt

zu den Nachbarn. Es existiert zwar noch die Tochter, jedoch haben sie nach wie vor keinen Kontakt. Die Enkelkinder haben ihre eigenen Sorgen: Schulen, Universitäten, Prüfungen und Anderes.

Es ist sehr schwer, diesem Menschen den folgenden Rat zu geben: „Gehen Sie nicht dorthin, quälen Sie sich nicht!“ Das wäre wie ein Todesurteil. Wenn sie zu Hause bleiben würde, würde sie sich verschließen, aufhören mit der Außenwelt zu kommunizieren. So muss sie sich wenigstens irgendwie mit den Menschen vor Ort verständigen, ihren Mann bekochen und füttern. „Sie muss“ - auch wenn sie sich diese Verpflichtung zum Zwecke der Selbstrettung ausgedacht hat. Wenn ihm etwas zustoßen sollte, würde sich ihr Verhaltensmuster schlagartig ändern, was bestenfalls zu ihrem schnellen Tod und schlimmstenfalls zum Ausbruch der gleichen Krankheit führen könnte. Ich habe ihr vorgeschlagen, nach Russland zurückzukehren. Dort hat sie noch bis heute Beziehungen, sie ist wirklich berühmt und eine Schöpfernatur. Ich werde nicht ihren Beruf verraten, doch man hat ihr angeboten, zurückzukommen, sie hätte eine Wohnstatt usw. Doch sie antwortet darauf: „Wie sollte ich dort leben, während er hier langsam zugrunde geht!“

E.A.: Hat sie nicht darüber nachgedacht, hier in Deutschland tätig zu werden?

— Das habe ich ihr auch vorgeschlagen. Es wird gerade an einem künstlerisch sehr interessanten Programm für Kinder unter der Schirmherrschaft unserer Gemeinde gearbeitet. Es geht um die Heranführung von Kindern an künstlerisch schöpferische Tätigkeiten. Sie sagt: „Ich würde gerne arbeiten. Aber wie soll ich ihn dann besuchen? Wie wird er es ohne mich aushalten? Ich will ihm nicht auch noch diese wenigen Minuten der Freude nehmen“. Es ist wie in einer alten Volksweisheit: Der Koffer ist zum Schleppen zu schwer doch zum Wegwerfen zu schade. Es handelt sich um ein Dilemma: die Frau in respektablem Alter, die selbst vielleicht noch keiner Pflege bedarf, aber zumindest Hilfe benötigt und dieser von ihrem Bewusstsein und Unterbewusstsein gewählte Weg des Kampfes mit der Einsamkeit. Das ist ein sehr kompliziertes Thema, das eine ernsthafte und methodische Herangehensweise verlangt.

E.A.: Von dem Thema Trennung sind wir fast unbemerkt zu dem Thema des Sich-nicht-trennen-Könnens gekommen.

— Unser altes sowjetisches Bestreben, alles auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen, ist oft sehr schädlich, weil jeder konkrete Fall einzigartig und in seiner Art nicht wiederholbar ist. Genau so unverwechselbar wie jeder einzelne Mensch, das steht fest. Vor nicht allzu langer Zeit sah ich den Film „Brücken“ von Andrej Kontschalowski. Ein sehr ungewöhnlicher Streifen. Mit sehr unkonventionellem Spiel aber einem allzu bekannten Thema: schwierige Lebensbeziehungen. Ein Monolog einer der Hauptfiguren hat sich mir besonders eingeprägt. Sie sagt, jeder Mensch sei nicht etwa eine ganze Welt sondern eine ganze Galaxie für sich. Diese Auffassung haben wir beide bereits diskutiert.

Wir kommen langsam zum Hauptthema unseres Gesprächs. Es gibt ganz unterschiedliche, diametral entgegengesetzte Beispiele, in denen eigentlich völlig fremde Menschen z.B. Nachbarn, Vereinsmitglieder oder irgendwelche Bekannten jemandem sehr spürbar zur Hilfe kommen, Beispiele, in denen Not oder Krankheiten die Menschen näher zusammenbringen, anstatt sie von einander zu entfernen. Das geschieht besonders häufig wenn Kinder mit der Zeit begreifen, dass die meisten Eltern alles für den für sie am wenigsten traumatischen Weg durchs Leben tun würden. Es gibt jüdische Mütter, die ihre Kinder niemals loslassen, die bildlich gesprochen- nie aufhören an der Nabelschnur, die sie mit ihrem Kind verbindet, festzuhalten, die, wie man so sagt, klammern, wobei sich für sie die ganze Welt um diese Beziehung dreht. Ich weiß nicht ob das gut ist. Ich weiß auch nicht, ob es schlecht ist. Es ist schwer zu beurteilen.

Dass eine Gemeinschaft umso stärker ist, je besser sie organisiert und je höher ihr technologischer Entwicklungsgrad ist, ist eine Tatsache. In solchen Gesellschaften versammeln sich die Menschen jedoch immer seltener wegen gemeinsamer Interessen und schenken einander immer weniger Aufmerksamkeit. Alle Fragen lassen sich mittlerweile per Telefon und Internet ausdiskutieren. Es gibt da so eine Anekdote: Während einer Vorführunterrichtsstunde in der Schule werden die Kinder gefragt: „Was ist Glück?“ Darauf ein Schüler: „Entschuldigung, ich kann nicht sofort antworten, es besteht zurzeit keine Internetverbindung.“

Ich bewundere diejenigen, die ihre Schwierigkeiten heldenhaft meistern, die Kranke und aus dem sozialen Raster Gefallene quasi bis zum

letzten Atemzug begleiten, ohne fachärztliche Versorgungsmöglichkeiten oder Bescheinigungen, ohne finanzielle Unterstützung usw., dabei ihre Seele opfern, nur um ihrer Pflicht nachzukommen. Ich hatte einen sehr interessanten Menschen bei mir in der Sprechstunde, der von seinem schwer kranken Vater berichtete. Wenn ich ihn fragte, warum er seinen Vater nicht in einer medizinischen Einrichtung unterbringe, antwortete er: „Erstens tue ich das für mich, zweitens ist es mein Vater und drittens bekommen meine Kinder mit, was ich jeden Tag tue.“ Das heißt, er hatte die Hoffnung, dass die Kinder auf diese Weise von ihm lernen und sein vorbildliches Handeln irgendwann übernehmen werden.

E.A.: Noch mehr als die Beziehung zwischen Erwachsenen und Senioren, die einander doch größtenteils sehr nahe stehen, bewegt mich das Verhältnis zwischen den Eltern etwa mittleren Alters und ihren (fast) erwachsenen Kindern, die hier aufgewachsen sind und gerade ihr eigenes Leben zu leben beginnen. Es scheint, als seien diese noch nicht wirklich alten Eltern eine sehr verwundbare Gruppe. Die Konstellation ist die gleiche: fremdes Land, die Kinder führen ein für die Eltern unverständliches Leben, was soll man da machen?

— Das Leben in dem Umfeld, aus dem die meisten von uns stammen, hatte mehr von einer Schule des Überlebens. Die Kinder beobachteten, wie ihre Eltern das Überleben meisterten und machten dabei sehr lehrreiche Erfahrungen, was das vorige Beispiel des Mannes, der sich um seinen Vater kümmert, bestätigt. Ein junger Mensch im Alter von dreißig Jahren hierzulande entspricht heutzutage vom Entwicklungsstand, was die Überlebensfähigkeit betrifft (damit sind keinesfalls Intellekt oder physische Entwicklung gemeint), wahrscheinlich einem Zwanzigjährigen im dortigen, damaligen Leben. Auf der einen Seite ist der soziale Schutz ein Segen, etwas, wovon die Menschheit seit Jahrtausenden geträumt hat, auf der anderen Seite ist er jedoch lähmend in dem Sinne, dass man sich nie zu große Sorgen zu machen braucht. Irgendwo kann man immer wohnen, irgendetwas zum Anziehen findet sich auch, verhungern lässt einen auch niemand, ein Taschengeld hat man auch irgendwie und an Kommunikation mangelt es ebenso wenig, Handy, Internet, Bücher, Freundinnen und Freunde, alles was man will. Es gibt kein Sich-beeilen-Müssen zu leben... „Wahrscheinlich werde ich irgendwann schon Arbeit finden, vielleicht...“, bestimmt wird diese Arbeit mich auch erfüllen, vielleicht aber

auch nicht und wenn nicht, dann werde ich schon noch etwas anderes suchen. Wahrscheinlich werde ich irgendwann mal den richtigen Partner finden, vielleicht..., vielleicht aber auch nicht...“

Früher war es doch so: Man lernte sich kennen, heiratete und kaum hatte man sich umgesehen, hatte man schon Kinder. Jetzt hingegen kommt es auch mal vor, dass man beispielsweise fünf Jahre zusammen lebt, sich in der Zwischenzeit Karrieremöglichkeiten ergeben und die Beziehung plötzlich in einer Sackgasse steckt. Sich zu trennen wäre schade, Kinder zu bekommen eher schwierig. Wie würde man sie denn auch erziehen können? Jeder hat vielfältige eigene Aufgaben, Interessen und Hobbies. Mittlerweile bekommen die Menschen in vielen zivilisierten Ländern erst im Alter von durchschnittlich 35-38 Jahren zum ersten Mal Kinder. Damals waren viele im Alter von 38 bereits Großeltern oder hatten zumindest erwachsene Kinder.

E.A.: Mittlerweile halten sich in westlichen Ländern viele Fast-Dreißigjährige noch für Kinder.

— Eins kann ich sagen: Ein Studium hier ist sehr ernst und erfordert wirklich harte Arbeit. Vielleicht stellen der Amüsier-Drang, Partys und nächtliche Vergnügungen den Ausgleich dafür dar. Dieses Studentenleben unterscheidet sich sehr von unserem früher. Damals waren es die Kohlfelder, Kartoffeln, KWNs, Bautrupps. Im Grunde war das alles im Sinne der Förderung von Zusammenhalt und Freundschaften, die ein Leben lang halten - gar nicht mal schlecht. Ich erinnere mich immer an eine Bekannte, die vor sehr langer Zeit nach Deutschland ausgewandert ist. Sie lebt hier und ist in einem beachtlichen Alter. Als sie noch arbeitete, reiste sie sehr oft zu humanitären, wohlthätigen Zwecken nach Russland. Sie sagte: „Gott, wenn man die Errungenschaften dieser Welt mit dem Bewusstsein und der Herzlichkeit der anderen vereinen könnte, hätte man wohl ein einzigartiges Modell des menschlichen Daseins.“ Das mag sein, doch ist es in der Wirklichkeit so, dass diejenigen, die drüben leben, gerne hier wären, nicht alle aber doch ziemlich viele. Diejenigen, die hier leben und mit der Routine des Alltags und der Monotonie konfrontiert sind, sagen: „Wenn es doch eine Möglichkeit gäbe, dann...“ Und dann folgt das Übliche „hätte, wäre, wenn“: Wenn man eine Wohnung hätte, wenn man Arbeit hätte, könnte man wahrscheinlich...

E.A.: Ist das Reflexion?

— Nein. Reflexion ist ein schmaler Pfad durch ein sehr kurvenreiches Labyrinth, der in eine Sackgasse mündet. Das bedeutet, man läuft und irrt und verirrt sich im Endeffekt. Die Reflexion beansprucht unglaublich viel nervliche Energie, die der Mensch so sehr für sein tägliches Leben benötigt. Das ist ein Gesetz. Es kann nicht konstruktiv sein, wenn der Mensch daliegt und die ganze Zeit denkt „Vielleicht..., wenn..., wenn ich doch anders gehandelt hätte, wäre wahrscheinlich alles besser. Ich hätte nicht hierher kommen sollen.“ bzw. „Ich hätte wegziehen sollen.“ usw.

In dem Fall ändert sich nichts an der Situation, gleichzeitig wird so viel Energie verbraucht wie beim Entladen eines Vierzigtonners. Verstehen Sie was da vor sich geht? Deshalb ist jede Reflexion ganz monotone Selbstquälerei. Erinnerungen an sich hingegen sind etwas anderes, das sind angenehme, warme Emotionen.

E.A.: Das bedeutet doch nicht, dass man das Geschehene nicht hinterfragen und analysieren soll?

— Natürlich soll man analysieren und nachdenken. Die Frage ist nicht „Sollte man oder sollte man nicht?“. Die Psyche führt uns, ob wir nun wollen oder nicht, regelmäßig zu dem zurück, was passiert ist. Auch wenn wir begreifen, dass es destruktiv ist, setzt die Reflexion ein und wir beginnen darüber nachzudenken, was wir hätten besser machen sollen. Wenn der Mensch sich aber übermäßig damit beschäftigt, zieht es ihn runter, vor allem wenn die Zukunftsperspektiven unklar und angsteinflößend sind, ist es einfach, in der Vergangenheit Erklärungen dafür zu finden. Leider existieren aber keine allgemeingültigen Antworten auf beunruhigende und besorgniserregende Fragen. Jede konkrete Situation ist einzigartig und nicht wiederholbar. Sie kann ähnlich emotional geladen, irgendwie modifiziert oder sonst wie im Vergleich zu einer anderen sein. Nichts desto trotz unterscheiden sich die Menschen sehr stark voneinander und dementsprechend auch ihr Empfinden. Jeder einzelne Fall bedarf deswegen einer individuellen Analyse und eigener Schlussfolgerungen. Den Menschen als statistische Einheit anzusehen, ist eine Vorgehensweise, die mir psychologisch unkorrekt erscheint.

Den Menschen und dessen innere Prozesse als eine Galaxie mit all ih-

ren Wasserfällen, Erdbeben, Überschwemmungen, Tornados, Tsunamis, Windstillen, Flügen, Abstürzen, Explosionen, Kriegen, Welten usw. zu betrachten, ist ein schwieriges Unterfangen, deshalb möchte man so wenige kostspielige Fehler wie möglich machen, was nicht immer gelingt. Leider. Es scheint, als sei es so wie eine gute Bekannte zu sagen pflegte: Jeder hat sein eigenes Fass voller „Schlamm“, aus dem er hinreichend zu schöpfen hat.

E.A.: Das bedeutet, dass uns niemand, nirgendwo einen pauschalen Rat geben kann wenn man vor der Frage steht, ob man zusammenbleiben oder sich trennen, ob man ertragen, leiden, vergeben soll. Wichtig ist es sicherzustellen, dass keine unserer Entscheidungen, wie Sie sagen, „destruktiv“ ist, d.h. unsere Persönlichkeit beschädigt oder unsere Zukunft verbaut. Und deshalb muss man überlegen und auf sein Herz hören.

KANN MAN SPASS IM ALTER HABEN?

E.A.: Aufgrund der Krankheitsgeschichte meiner eigenen Mutter betrifft mich das Thema des Alterns persönlich. Das traurigste ist, dass der Mensch ab einem bestimmten Alter zu Krankheiten, Hilflosigkeit und der Vorbereitung auf das Ableben VERDAMMT ist. Selbstverständlich kann das auch einem jungen Menschen widerfahren, das ist jedem klar und niemand weiß, was mit wem geschehen wird. Doch im Alter hat man keine Wahl. Krankheiten, Hilflosigkeit, Unwohlsein und die Gedanken an das Ende des Lebens ereilen die Betroffenen. Welche Möglichkeiten gibt es, dem Alter die Tristheit zu nehmen?

— Sagen wir es mal so: Ihre Vorstellungen basieren auf realem Fundament. Den Prozessen, denen der Mensch ausgeliefert ist, liegt eine genau beobachtbare und erklärbare Gesetzmäßigkeit zu Grunde. Worin besteht der Kern? Was ist überhaupt das Alter? Jeder Organismus verfügt über Ressourcen, denen durch den genetischen Code eine bestimmte Zeitdauer zugemessen ist. In der Regel intensivieren sich Alterungsprozesse, wenn dem Organismus im Verlauf seiner Entwicklung bestimmte Funktionen abhanden zu gehen beginnen. Zum Beispiel fängt ein Zellverbund an zu altern wenn Zellen aufhören, Wasser zu speichern. Sobald sie beginnen Wasser zu verlieren, folgt ein Komplex äußerlicher und innerlicher Probleme. Es erscheinen äußerlich sichtbare Merkmale. Hautfurchen werden tiefer, das Aussehen verändert sich, Gelenke und Muskeln verlieren ihre Elastizität, der Körper wird zerbrechlicher und empfindlicher gegenüber äußeren Einflüssen. An sich ist dies ein physiologischer Prozess. Diesen außerhalb des Kontexts der gesamt menschlichen Entwicklung zu untersuchen, wäre allerdings unsachgemäß und nicht richtig. Zahlreiche Stressoren, positiv und negativ geladene, innere Spannungen sowie von außen zugetragene Probleme unterliegen einer Gesetzmäßigkeit. Eine Situation kann aus der Beobachtung einer bestimmten Tendenz heraus sehr genau erklärt werden. Konfuzius sagte: „Im Leben des Menschen ist der Tod ganz bestimmt, ganz unbestimmt ist sein Zeitpunkt.“ Nun, das ist unstrittig, es ist eine Abbildung der Wirklichkeit. Dennoch gibt es ein großes ABER. Es gibt Menschen, die sich eine positive Emotionalität bewahren. Menschen, die sich Zeit ihres Lebens so auf die jeweiligen äußeren Umstände einstellen können, dass ihre Lebensqualität viel weniger leidet

als bei Menschen, die diese Fähigkeit nicht besitzen. Wenn ein Mensch eine Frohnatur, ein Optimist ist, wenn er es genießt, zu geben und zu helfen, wenn er ernsthafte, tragische Ereignisse mit der positiv eingestellten Seite seiner Seele beurteilt, verleiht ihm das im Gegensatz zu jenen, die in allem eine Tragödie oder das Ende der Welt sehen, die Kraft und die Ressourcen, weitgehend unversehrt durchs Leben zu gehen. Ich kann mich nicht auf diese Erfahrung berufen ohne eine sehr verbreitete Einstellung zu erwähnen, die den Menschen des postsowjetischen Zeitraums eigen gewesen ist. Ihr Sinn besteht darin, es bloß bis ins Alter, bis zur Rente zu schaffen, wonach alles egal sei - ein sich unbewusst offenbarendes Selbsterstörungsprogramm. Ein Mensch mit einem riesigen Lebensweg hinter sich, der hart gearbeitet, sich seine Rente wohlverdient, Kinder erzogen und alle Schwierigkeiten gemeistert hat, tritt in den kurzen, glücklichen Zeitabschnitt ein, in dem ihm eigentlich Freude beschieden sein sollte, sollte nicht so denken. Früher scherzte man: „Der Mensch lebt sieben Jahre vor der Schule und fünf nach der Rente, der Rest ist schreckliche Arbeit.“ Da steht jemand endlich vor der lang herbeigesehnten Zielgeraden und beginnt, statt das Leben ein wenig zu genießen und auszukosten, dahinzuschwinden. Als Resultat startet ein Programm getreu der Einstellung „es bis zur Rente zu schaffen“, es setzt irgendeine Psychosomatik ein, Krankheiten treten in Erscheinung. Soweit die erste Feststellung.

Zweitens: Ohne emotionale Einbindung in das umgebende Geschehen kann man nicht existieren. Es gibt allerdings sehr feine Grenzen, deren Überquerung gefährlich ist. Es bedarf lediglich eines oberflächlichen, unüberlegten Schrittes und man befindet sich in einer absurden Welt, die man sich normalerweise nicht einmal vorstellen kann. Als Beispiele seien da der Wunsch zu helfen und der Wunsch, sich in die Angelegenheiten anderer, auch sehr nahestehender Menschen einzumischen, genannt. Der Sinn bzw. Beweggrund ist derselbe, doch die Formen können ganz unterschiedlich sein. Es gibt einerseits Hilfe, die gebraucht, gewollt, gefordert und angenommen wird und andererseits solche, die von jemandem, der sich einsam und hilflos fühlt und dabei auch noch jämmerlich wirkt, der ungebetene und längst nicht mehr aktuelle Ratschläge erteilt, aufgedrängt wird. Je mehr ein solcher Jemand abgewiesen wird, desto mehr verkriecht er sich in seiner Schale. Mit der Zeit schwindet natürlich das Erinnerungsvermögen. Die Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit sowie die Aktivität bestimmter Hirnprozesse sinken, der Mensch hat es recht schwer. Dabei existieren ungewöhnliche, interessante Fälle.

Hier ein Beispiel: Ein recht erfolgreicher, hier lebender Mathematiker, mit dem ich verkehrte, hat große Mühe, sich an seine Verwandten und elementare Alltagsbelange zu erinnern, löst jedoch mit Leichtigkeit komplizierte Polynomgleichungen dritten und vierten Grades. Das womit er sich sein Leben lang beschäftigt hat, ist so fest in seinem Geist verankert, dass seine Fähigkeiten automatisch funktionieren. Noch ein interessantes Beispiel: Vor kurzem wurde ein Interview mit dem berühmten Regisseur Eldar Ryazanov veröffentlicht. Ich hatte große Freude daran. Der Mann ist 80 geworden. Man kann nicht sagen, er hätte ein „süßes“ Leben gehabt, doch sein Leben lang verfügte er über das höchste schöpferische Potential, gepaart mit Elementen persönlichen Optimismus. Seine persönlichen Tragödien und Probleme würden wohl für zehn Menschenleben reichen. Mal war er gefragt, mal wurde er verboten, mal wurde er verfolgt, geschmäht, dann wieder gepriesen. Einzig vom Volk wurde er stets geliebt, das ist unumstritten. Häufig leben Menschen dieser Art, mit solch einem Potential und der starken, niemals aufgebenden Persönlichkeit sehr lange. Das Fassungsvermögen des Gedächtnisses sinkt, sobald man aufhört, es mit der nötigen Intensität zu trainieren.

E.A.: Man sagt doch, dass man das Gedächtnis trainieren soll, indem man z.B. Gedichte auswendig lernt.

— Manche behaupten, man sollte lesen, für andere sind Filme emotional bedeutsam, wiederum andere lösen Bilder- und Kreuzworträtsel, schreiben Briefe oder kochen auf ungewöhnliche, kunstvolle Weise. Schöpferische Prozesse und emotional positive Komponenten jeglicher Art wirken sich günstig auf subtilste biochemische Prozesse auf der Ebene der Interneuronen und auf den Stoffwechsel der Gehirnzellen aus - ein überaus komplexer Prozess. Vor kurzem war ein sehr interessanter Patient mit einem offensichtlich schwierigen Charakter bei mir, der ständig unzufrieden ist, immerzu meckert, alle verdächtigt, ihn zu belügen und seine Familie verleumden zu wollen. Sein Vertrauen zu den Menschen ist kaum vorhanden. Die dominierende Denkweise: Er will nichts und nichts macht ihm Freude. Ich dachte, diese Einstellung hätte sich bei ihm während der Emigration entwickelt und verstärkt. Doch nach einem Treffen mit seiner Frau habe ich erkannt, dass sich der Kern seiner Persönlichkeit wohl seit seiner Jugend oder gar seit seiner Kindheit nicht

verändert hat. Es stellte sich heraus, dass das seine Maßgabe war. Die Kinder seien nicht, wie sie sein sollten, der Job sei nicht so, wie er sein sollte, die Mitmenschen... Das interessanteste ist, dass seine Psyche dem, was er predigt, in nichts nachsteht, verstehen Sie? Das bedeutet, er hat stark nachgelassen. Das Gedächtnis und der Orientierungssinn ebenso. Obwohl noch nicht besonders alt, ist er frischgebackener Pensionär. Er hat ein relativ gefestigtes Leben, die Kinder sind versorgt, der Alltag geregelt. Zu alledem komplettiert seine Zurückgezogenheit sein ohnehin leidendes Herz, wobei er zu einer kritischen Selbstbetrachtung nicht imstande ist, er beschuldigt alle, außer sich selbst. Wieso erzähle ich das alles? Weil Träger eines derartigen Steins um den Hals es immer sehr schwer haben. Alles was im Leben passiert, wird von ihnen aus einer negativen Sicht heraus gedeutet. Selbstverständlich kann ein Mensch nicht ständig mit gehobener Stimmung herumlaufen. Das widerspricht dem gesunden Menschenverstand. Es geht darum, wie der Mensch mit Stress umgeht, sich aus Stresssituationen befreit, wie er sich selbst einstellt, um durch das Leben zu gehen. Es gibt da eine Phrase eines bekannten Philosophen, deren Sinn folgender ist: Das Leben steht nie still, wir alle beschreiten es auf unterschiedliche Art. Menschen künstlerischer Natur, die mit großer Hingabe Dinge tun, die ihnen Befriedigung verschaffen, haben ebendiese Philosophie verinnerlicht, denn ihre Tätigkeit hält sie viele Jahre bis ins hohe Alter auf Kurs, sie bleiben potent und werden gebraucht. Natürlich ist das nicht bei allen so. Dem kann man sicherlich entgegensetzen, dass die äußeren Umstände einen Menschen stark verändern können, doch die innere Einstellung obsiegt wenn sie gefestigt ist.

Wenn man sich mit den Problemen im Alter allgemein und den Problemen im Alter in der Emigration befasst, dann erkennt man, dass dies ein Thema für ein gesondertes Gespräch ist, weil dieselben Alterungsprozesse in der Emigration in konzentrierter Weise auftreten. Dabei spitzen sich die Charakterzüge und das Empfinden von Beleidigung, Verletzung, Enttäuschung und Missachtung seitens der Kinder zu. Die Kinder ihrerseits müssen sich hier irgendwie durchschlagen und ihren eigenen Kindern dabei helfen. Oft bleibt dabei für die Alten keine Zeit. Und all das, was für die Mentalität unserer Generation charakteristisch gewesen ist, schwindet. Für die mittlere Generation existieren bestimmte Werte; die Menschen versuchen sich selbstlos um ihre alten Eltern zu kümmern und zwar bis zu den letzten Tagen. Die junge Generation sieht diese Dinge recht locker und interessiert sich in vielen Fällen bloß oberflächlich.

Wozu soll man sich überanstrengen, wenn für so etwas entsprechende Dienste existieren, wozu Ämter abklappern, wenn es doch für so etwas zuständige Organe gibt. Letzten Endes kümmern sich andere um die alten Menschen. Diese Einstellung ist sicherlich fragwürdig. Jedoch entspricht das, was hier existiert und wertgeschätzt wird, nicht dem, was einem in der damaligen Zeit als Mentalität eingebläut wurde. **Nach dem beschriebenen Muster geraten viele menschliche Tragödien und Probleme in die Bedeutungslosigkeit, weshalb über Jahre entwickelte familiäre Verhältnisse zerreißen. Menschen, die ihre sogenannten besten Jahre hinter sich haben, Krieg, Hunger, Konzentrationslager oder Ghettos überlebt haben, befinden sich in einem Vakuumzustand und in einem aus ihrer Sicht schutz- und sinnlosen Dasein.** Denn ihre Lebenserfahrung, ihr Wissen und ihre Fertigkeiten interessieren absolut niemanden. Ihr Wunsch zu helfen wird als penetrant, besserwisserisch und überflüssig empfunden. Schließlich begegnen uns in der Emigration eine Reihe von Problemen, die sich aus den besonderen seelischen Zuständen und der Wahrnehmung älterer Personen herauskristallisieren lassen.

E.A.: Gibt es Beispiele dafür?

— Es gibt so viele, dass ich nicht weiß, welche man anführen sollte. Außerdem gibt es positive und negative.

E.A.: Ein negatives, bitte!

— Vor kurzem ist eine Frau bei mir gewesen, eine Künstlerin und zwar eine großartige. Ihr Mann, ebenfalls eine herausragende Persönlichkeit, verstarb. Menschen, die alles im Leben erreicht hatten. Als sie noch zusammen waren, hatten sie noch Halt. Und nun war sie völlig alleine, die Missverständnisse zwischen ihr und ihrer Tochter wuchsen aufgrund prinzipieller Haltungen bis zur vollkommenen Unstimmigkeit. Schließlich ist sie ganz alleine und gezwungen, Hilfe in irgendwelchen Organisationen, bei irgendwelchen Psychotherapeuten zu suchen. Hinzu kommt der Kontaktverbot mit den Enkelinnen, wobei die Oma einen sehr lieben und vernünftigen Eindruck macht. Doch sobald sie sich in das Leben der Tochter einmischt, löst es eine negative Reaktion aus: „Ruf mich nicht an! Erteile mir keine Ratschläge, wir wissen selbst, was zu tun ist, wir

haben unseren eigenen Kopf. Verdirb mir nicht die Mädchen und hör auf, sie von den europäischen auf die sowjetischen Gleise umzuleiten!“ usw. usf. Nun verliert die Frau, nachdem sie schon ihre Heimat und ihre geliebte Umgebung aufgegeben und ihren Lebenspartner verloren hat auch noch die Menschen, die für sie eine Stütze und Hilfe sein könnten, sollten, müssten. Übrig bleiben die pure Einsamkeit und eine klaffende seelische Wunde, die durch nichts, auch nicht durch irgendwelche Beschäftigungen, Kurse oder das Lesen geheilt werden können. Das wäre so ein konkreter Fall.

Jedoch sollten wir nicht auf einer traurigen Note enden. Dieses Thema kann man fortführen und auch die andere Richtung aufzeigen. Ein Beispiel aus der gleichen Kategorie soll einen möglichen positiven Ausgang aufzeigen. Ich denke, das ist wichtig, denn es handelt sich um das Problem der Einsamkeit, das viele Menschen betrifft weil viele bereits damit konfrontiert wurden oder darauf warten, damit konfrontiert zu werden. Es gibt die verschiedensten Mittel und Wege im Kampf mit der ungenutzten Zeit, mit destruktiven inneren Prozessen. Ich kann weder sagen, dass Folgendes ein allgemeiner Trend ist noch dass es die absolute Ausnahme ist, aber die Fakten sprechen für sich. Ich kenne diesen Künstler, der sein gesamtes Leben mit intellektueller Arbeit zugebracht hat. Diese Arbeit vermochte ihn nicht nur zu ernähren, sondern bescherte ihm auch einen hohen sozialen Rang. Nach der Entscheidung für die Emigration kommt er in eine neue Sphäre, ein total anderes mentales Umfeld, in dem ganz andere Gesetze und menschliche Werte zählen, wobei die *wichtigsten* menschlichen Werte wohl für alle gleich sind. In der ersten Zeit ist man völlig in die eigenen Gedanken versunken. Zuerst bemitleidet man sich selbst, danach trauert man den alten Zeiten nach, dann bedauert man beides, und dann kommen doch aufrüttelnde Momente, die Handlungen erfordern. Manch einer, der das Problem stark verinnerlicht hat, intensiviert das Erlernen der Sprache, um zu verbalisieren, was sich über die langen Jahre angesammelt hat, um auch nützlich zu sein, denn das Wissen, die Erfahrung und das Erarbeitete ist im Wesentlichen überall auf der Welt ungefähr gleich viel Wert. So erging es auch unserem Künstler, der fernab der Heimat ein bedeutsamer Teil der Gesellschaft geworden ist. Wenn der Nobelpreis, für welchen Bereich auch immer, verliehen wird, ist es unerheblich, aus welchem Land der Laureat hervorgeht. Entscheidend ist der Beitrag zur intellektuellen Schatztruhe und den menschlichen Werten.

Es gibt eine Reihe von Menschen, die zwar erfolgreich erscheinen, da sie sich im Zustand der Hyperkompensation beginnen, Systemwissen anzueignen und dabei wie ein Schwamm alle Funktionsweisen dieser Welt methodisch aufsaugen, doch all ihr Leid und alle ihre Qualen werden zum Schicksal der sie umgebenden, nahestehenden Menschen, da sie selbst nicht einmal eine Minute lang entspannen können. Sie sind gezwungen, die hohe Messlatte zu überwinden, die sie sich selbst gesteckt haben. Fälle, in denen Menschen in der hiesigen Welt bestimmte Höhen erreichen, gelten in vielen Büchern und TV-Sendungen als Beispiele für gelungene Integration. Dabei gehen die Bemühungen der Menschen in die verschiedensten Richtungen. In der Regel wenden sich solche Menschen sehr selten an einen Psychologen, das weiß ich aus eigener Erfahrung.

Der eine widmet seine Zeit dem Schreiben, ein anderer der Approbation als Arzt o.Ä. Durch diese Bemühungen und den täglichen Kampf beweist sich der Mensch, steigt ganz selbstverständlich auf der sozialen Treppe und erlangt Ansehen und Respekt. Dieser Weg ist keinesfalls nur heiter, da gibt es durchaus auch Konkurrenz, Neid, Unverständnis, Missgunst. Dennoch haben Erfahrungen der Menschen dieser Art Vorbildcharakter. Beobachtet man diejenigen genauer, die in ein fremdes Land gekommen sind, unzählige Schwierigkeiten gemeistert haben, es geschafft haben, sich selbst zu finden, wird einem klar, dass dies eine Form der Hyperkompensation ist, eine Form der Sublimation. Ich würde an dieser Stelle ungern beurteilen, ob das gut oder schlecht ist, notwendig oder nicht und ob es funktioniert. Wir konstatieren dies als nützliche Fakten. Es ist eine Erfahrung, die im Gegensatz dazu steht, sich einzumauern und das Leben als beendet anzusehen. Jedem ist klar, dass die USA ein Einwandererland ist und von Einwanderern aufgebaut wurde. In Ländern mit feststehender konservativer Meinung zu dem Thema ist die Adaptation viel schwieriger. Dennoch gibt es auch Positives zu berichten, vor allem wenn ein Mensch seine Lebenskraft für den Kampf mit sich verwendet, anstatt sie für Meinungen von außen oder für Vergleiche zu verschwenden. Gerade im Kampf mit sich selbst entsteht ein Element der Überwindung, welches zwangsläufig von hoher Motivation, großer Hingabe und guten Erfolgen begleitet wird.

Der Aufstieg auf der Karriereleiter, ein gutes Gehalt usw. bedeuten viel, sind aber kein Äquivalent zu menschlichem Glück. Es gibt Menschen, die sich in ihr Unglück vertiefen und bedeutsame Zeitdauer darin verbringen. Es gibt Menschen mit Schaffensdrang und hoher Motivation,

aber das bedeutet nicht, dass der Grad ihrer Einsamkeit niedriger ist, ihre Seele weniger schmerzt oder dass sie auf Ungerechtigkeit schwächer oder anders reagieren. Keineswegs. Die Reaktion ist im Prinzip bei allen gleich. Aber die Auswege aus den entstandenen Situationen sind unterschiedlich. Über ein glückliches Leben kann man wohl endlos sprechen, Bestandteil des menschlichen Glücks ist wahrscheinlich u.a. auch das Gefühl, dass man „sein Ding macht“, dass man gebraucht wird, erwünscht ist und geliebt wird.

E.A.: Dass man für sich selbst wertvoll ist?

— Das ist das Wichtigste. Viele Psychologen behaupten, dass man, wenn man sich selbst nicht angemessen liebt, d.h. nicht auf irgend eine narzisstische sondern auf eine normale, vernünftige Art und Weise, nicht fähig sei, andere zu lieben. Wir vergessen sehr häufig, dass wir alle aus unserer Kindheit stammen. Und wir vergessen sehr häufig, dass viele Probleme verschiedener Menschen ihrem Inhalt und ihrem Wesen nach einander sehr ähneln, nur ihr Ausdruck ist anders. Es hängt alles von der Erziehung, der kulturellen Ebene und der sozialen Umgebung ab. Naja, vielleicht nicht alles, aber sehr vieles.

E.A.: Ich glaube, der Mensch muss immer daran denken, dass es passieren kann, dass er plötzlich ganz allein ist. Man muss sich als vollwertige Persönlichkeit wahrnehmen. Auch wenn man eine Familie hat, sollte man ein inneres Leben besitzen, eigene Beschäftigungen haben, eigene Gedanken und in der Lage sein, Zeit alleine zu verbringen, denn gegen Einsamkeit gibt es keine Versicherung.

— Das ist wahr. In unserem Leben gibt es eigentlich für nichts eine Garantie. Keine Garantie dafür, dass man nicht erkrankt, dass man kein Unglück, keine Katastrophe erfährt, nicht traumatisiert wird etc. Wir erfüllen irgendwelche Aufgaben, gehen Verpflichtungen nach, ohne weitergehend darüber nachzudenken, was wir eigentlich darstellen. Tatsächlich gleichen wir nämlich zunächst einem kleinen Wassertropfen. Wir bestehen zu 90 Prozent aus Wasser. Es ist schwierig sich vorzustellen, die Atmosphäre, die uns umgibt, würde sich verändern.

Nehmen wir einmal an, dass sich der Druck verändert oder die Temperatur - die Folgen sind kaum auszumalen.

E.A.: Ja. Ich habe wieder schwarz gemalt. In Wirklichkeit erfreuen sich viele Menschen im Alter des Lebens, beschäftigen sich, erleben Vergnügen. Sie leiten mittlerweile vier oder fünf Gedächtnisstrainingskurse für unsere Emigranten und ich weiß, dass diese sehr beliebt sind...

— Die Fragen rund um dieses Thema sind unfassbar spannend. Das Gedächtnis ist grenzenlos. Die Menschheit bemüht sich immer um das Gedächtnis, da von seinem Zustand eine Vielzahl psychischer Prozesse abhängt. Wir hätten alle gerne ein perfektes Gedächtnis. Dabei nutzen wir statistisch gesehen lediglich drei Prozent der vorhandenen Kapazität, so erschreckend das auch klingen mag. Bloß drei Prozent! Dass herausragende Persönlichkeiten wie Einstein, Marx oder Lenin die Grenzen des menschlich Möglichen ausweiteten und fünf bis sieben Prozent ihrer Gedächtnisreserven zu nutzen vermochten, ist eine bestätigte Tatsache. Menschen, die mehrere Sprachen beherrschen, oder jene, die nachts aufwachen und irgendwelche unglaubliche mathematischen Formeln hervorbringen können, nutzen in der Regel ihre Gabe sehr effizient und perfektionieren sie ständig.

Es gibt Beispiele für ein fotografisches Gedächtnis. Menschen mit einem solchen Gedächtnis können innerhalb kürzester Zeit allein durch Diagonallesen viele Seiten im Gedächtnis abspeichern, ohne sich währenddessen über den Inhalt Gedanken machen zu müssen und später das Eingespeicherte wiederum mit Hilfe bestimmter anderer Mechanismen hervorholen.

Ich erzähle oft davon, dass ich in meinem Leben einen Menschen mit absolut fotografischem Gedächtnis kennenlernen durfte. Er stammt dem alten russischen Bildungsbürgertum ab und seine Wurzeln reichen weit in die Weißgardisten-Bewegung. Er erlernte fünf Sprachen und beherrschte alle perfekt, arbeitete in einem wissenschaftlichen Forschungsinstitut und war ein protegiertes und unersetzliches Zeitgenosse, da er Gelerntes jederzeit auf eine Weise wiederzugeben vermochte, wie sie heute gerade einmal Hochleistungscomputern vorbehalten ist. Wir Studenten wollten

natürlich seine Glaubwürdigkeit testen, um uns selbst von seinen Fähigkeiten zu überzeugen. Bei ihm zu Hause nahmen wir in seinem Arbeitszimmer, das eine wahrhafte Bibliothek gewesen ist, ein beliebiges Buch und ließen ihn etwa 100 Seiten lesen. Er blätterte, wobei er jede Seite nur einmal diagonal überflog, woraufhin wir beispielsweise sagten: „Seite 38, Zeile 5.“ Er gab alle Inhalte bis aufs Komma genau wieder. Wir konnten das natürlich kaum glauben und ließen ihn das mit vielen verschiedenen Büchern zigmal durchexerzieren. Das ist fotografisches Gedächtnis: das Einprägen passiert ohne Überdenken. Er behielt etwas ohne darüber nachzudenken und bewusst Akzente zu setzen, wie ein Fotoapparat. Bei Bedarf konnte er alles wieder abrufen. Das ist wahrscheinlich eine Gottesgabe, ein Talent, ein einzigartiges Phänomen.

Der Wunsch eines Menschen ist es doch, bis zu einem gewissen Alter zu leben und dabei ein klares Erinnerungs- und Urteilsvermögen beizubehalten, zu verstehen, was in der Welt vor sich geht und imstande zu sein, die eigenen Handlungen zu kontrollieren. Doch leider nehmen viele äußere Einwirkungen Einfluss auf die Entwicklung unseres Gehirns, der Zellen und unmittelbar auf die Gebiete, die dafür zuständig sind, Informationen einzuspeichern und zu nutzen. Die Mechanismen zur Entwicklung des Gedächtnisvermögens sind bei allen Menschen vorhanden. Es sind vermutlich vor allem Vernetzungen von biochemischen Reaktionen oder Übereinstimmungen in emotionalen Reaktionen, die sich uns bis ans Ende unserer Tage in unserem Gedächtnis einprägen. Jeder von uns kann sich an seinen ersten Kuss, seine erste Bestrafung, die man von den Eltern erhielt, an das Gefühl des ersten Verliebtseins erinnern. Jede Frau kann sich praktisch bis zu ihrem Tod an die Geburt ihres Kindes erinnern, jeder Mann weiß noch, wie seine erste sexuelle Erfahrung war usw. Es handelt sich hier um Erinnerungen, die selbst der Sklerose widerstehen, sie zu vergessen ist praktisch unmöglich, da sie von einer starken emotionalen Komponente begleitet werden.

Während der Kurse zum Gedächtnistraining versuchen meine Kollegin, Psychologin Stella Scherbatov und ich, theoretische und praktische Inhalte aufeinander so abzustimmen, dass nicht nur theoretisches Wissen vermittelt oder nur Spiele angeboten werden. Wir bemühen uns, Fragen zu beantworten und sozusagen Vorhänge zu öffnen, denn von den Gedächtnisprozessen hängen Lebensbedingungen und Lebensqualität ab, was gerade in der Emigration, bezogen auf die soziale Realität etwas sehr

wichtiges ist. Viele stehen vor der Hürde, Deutsch zu erlernen. Es gibt Menschen, die den Kern prompt erfassen und die Sprache schnell verinnerlichen, andererseits gibt es Menschen, die erfolglos von einem Kurs zum nächsten wechseln.

Lassen Sie uns zum Abschluss dieses Themas einige nützliche Erkenntnisse aus unserer methodischen Ausarbeitung anführen:

Das Gehirn funktioniert wie ein Muskel: je mehr es trainiert wird, desto leistungsfähiger wird es. Das Gewicht des Gehirns eines durchschnittlichen, erwachsenen Mannes beträgt 1424 g und sinkt im Alter auf bis zu 1395 g.

Die rasanteste Entwicklung durchläuft das Gehirn im Alter von 2 bis 11 Jahren.

Je gebildeter ein Mensch ist, desto unwahrscheinlicher ist eine Erkrankung des Gehirns. Intellektuelle Aktivität fördert die Produktion zusätzlicher Hirnmasse, die die erkrankte ersetzt.

Denkprozesse erschöpfen das Gehirn nicht. Es ist erwiesen, dass die Zusammensetzung des Blutes, die durch das Gehirn während seiner aktiven Tätigkeit fließt, unverändert bleibt, unabhängig von der Dauer. Dabei enthält das Blut, das aus der Vene eines Menschen, der den ganzen Tag gearbeitet hat, entnommen wird, einen bestimmten Prozentsatz an „erschöpfungsbedingten Toxinen“. Psychiater haben herausgefunden, dass das Gefühl der Erschöpfung des Gehirns durch unsere psychische und emotionale Verfassung bedingt ist.

Gebet wirkt günstig auf die Hirnaktivität. Während eines Gebets verarbeitet der Mensch Informationen ohne dabei Denkprozesse und Analysen durchzuführen, das bedeutet, er entfernt sich von der sinnlichen Realität. In diesem Zustand (wie auch während der Meditation) entstehen im Gehirn Delta-Wellen, wie sie für gewöhnlich bei Neugeborenen in den ersten sechs Monaten ihres Lebens charakteristisch sind. Möglicherweise bewirkt gerade diese Tatsache bei Menschen, die regelmäßig religiöse Rituale zelebrieren, dass sie seltener erkranken und schneller genesen. Regelmäßiges Beten senkt die Atemfrequenz, normalisiert die Wellenschwankung des Hirns und fördert die Selbstheilung des Organismus. Gläubige Menschen gehen 36 % seltener zum Arzt als nicht gläubige.

Das beste Mittel, um das Gehirn zu entwickeln ist die Ausübung einer bislang unbekanntes Tätigkeit. Der Austausch mit Menschen, deren Intellekt den eigenen übertrifft, ist ebenfalls sehr förderlich.

Für die vollwertige Arbeit des Gehirns braucht es ausreichend Flüssigkeit. Das Gehirn besteht zu etwa 75 % aus Wasser. Um es also in gesundem und arbeitsfähigem Zustand zu halten, muss die für Ihren Organismus benötigte Menge Wasser getrunken werden. Diejenigen, die mit Hilfe von Tabletten und Tee versuchen abzunehmen, müssen damit rechnen, neben dem Gewichtsverlust auch an Arbeitsfähigkeit des Gehirns einzubüßen. Deshalb sollte man Tabletten nur auf Anordnung des Arztes einnehmen.

Das Gehirn braucht länger als der Körper, um aufzuwachen. Die intellektuellen Fähigkeiten des Menschen sind sofort nach dem Aufwachen niedriger als nach einer schlaflosen Nacht oder in mittelschwer betrunkenem Zustand. Neben Morgensport und Frühstück, die die Stoffwechselprozesse in Ihrem Körper verstärken, ist es sehr hilfreich auch das Gehirn ein wenig „aufzuwärmen“. Es ist daher ratsam, anstatt den Fernseher einzuschalten, etwas zu lesen oder ein Kreuzworträtsel zu lösen.

Dies sind nur einige Ratschläge, es gibt ausgesprochen viele unterschiedliche Regeln und Anleitungen für das Gehirntraining.

ICH WILL ALLEIN SEIN

E.A.: Ist das innere Bedürfnis nach Einsamkeit bzw. der ausdrückliche Wunsch danach, allein zu sein, ein Anzeichen für Trauer und schlechte Laune? Oder braucht der Mensch das? Wechselt das? Manchmal kommt der Mensch nicht ohne soziale Kontakte aus, und dann z.B. im Alter entwickelt er den Wunsch, allein für sich die eigenen Gedanken und Gefühle zu ordnen.

— Lassen Sie uns zunächst die Begriffe voneinander abgrenzen. Einsamkeit ist ein recht kompliziertes sozial-philosophisches Problem. Es handelt sich sogar um eine besondere philosophische Kategorie, könnte man sagen. Zurückgezogenheit ist wenn jemanden der Rummel des weltlichen Geschehens einfach erschöpft, wenn unaufhörliche Gespräche, oberflächliche Treffen, die eine Menge Energie rauben und im Austausch für hohe emotionale Geladenheit und Kräfteverschleiß nichts bieten, strapazieren. Es kommt dann der Moment, da man einfach müde wird. Man ermüdet von der Umgebung, von Arbeitskollegen, den Familienmitgliedern, sich selbst. Jeder kennt zu einem gewissen Grad solcherlei Erschöpfung, jedoch findet nicht jeder in sich die Kraft, darüber zu sprechen. Jeder sucht und findet eigene Lösungen für dieses Problem. Manche klemmt sich hinter ein Buch, ein anderer schaut Sendungen oder Filme im TV. Andere wiederum besuchen in diesem abgekapselten Zustand Museen oder Ausstellungen.

E.A.: Oder gehen zum Einkaufen...

— Ganz genau. Manche schlafen einfach, sonnen sich oder sitzen im Sessel. Dies ist wohl alles eher dem Begriff „Zurückgezogenheit“ zuzuordnen. Einsamkeit ist etwas anderes, ein wirklich ernstes Phänomen, das durch das Wachstum der Informationskanäle und -dichte, die Rationalisierung unseres Lebens, die stetig steigende Zahl an Kommunikationsmöglichkeiten in Form von Mobiltelefonen, Internet, Navigation usw. einen besonderen Stellenwert eingenommen hat. Wir hatten bereits darüber gesprochen, dass man eigentlich mit niemandem zu kommunizieren bräuchte und dennoch absolut alle Probleme selbst bewältigen könnte. Angefangen bei der Frage, wie man existiert, bis hin zu der Frage,

mit wem man lebt. Alles hat einen bestimmten Preis, es existieren Preislisten, Lieferbedingungen usw. könnte man sagen.

Einsamkeit ist ein Zustand der Seele aus sich heraus oder infolge von äußeren Faktoren. Wenn der Mensch, der sein Leben nach bestimmten Grundsätzen lebt und eine bestimmte Philosophie predigt, vom Leben, von seinem Umfeld oder Arbeitsergebnissen enttäuscht wird, erfährt er ein tiefes, mit nichts vergleichbares Gefühl der Einsamkeit, obwohl er von Menschen umgeben ist. Psychologen sagen, dass die Einsamkeit in Gegenwart anderer ganz schrecklich ist. Nach außen hin erfüllt der Mensch seine sozialen, familiären, elterlichen, dienstlichen Funktionen doch in seinem Inneren ist er einsam. Die Einsamkeit kann ein Zustand der Seele sein oder aber Signal für eine beginnende Pathologie. Subdepressive oder depressive Anzeichen sind Gedanken, dass man nicht gehört, nicht verstanden, nicht wertgeschätzt wird. Mit seinen zahlreichen Fragen ohne Antworten darauf beginnt der Mensch sich einzukapseln. Anfangs versucht er noch die Antworten zu finden, dann strapaziert ihn diese auszehrende Aufgabe und er beginnt statt zu leben, im Zustand der Einsamkeit dahinzuvegetieren. Man kann das Thema nicht zu einem Schluss führen, der allgemeingültig wäre, denn jeder Mensch, der derartige Gefühle durchlebt, legt seine persönlichen Eigenheiten hinein.

Die Einsamkeit des Kindes, das in seinem Bett im dunklen Zimmer allein gelassen wird, ist eine Form der Einsamkeit, richtig? Die Einsamkeit des Schülers, der von Gleichaltrigen ausgeschlossen wird – Einsamkeit? Ja, auch das ist Einsamkeit. Oder die Einsamkeit, wenn Menschen einander verlassen. Nachdem eine Weile zusammen verlebt wurde, gemeinsame Erinnerungen entstanden sind und Gewohnheiten eingeübt wurden, trennt man sich und ist allein. Der Begriff Einsamkeit hat somit auch, je nach Alter, unterschiedliche Ausprägungen. Zur Veranschaulichung dessen versetzen wir uns in die Situation, wenn junge Menschen ein intensives gemeinsames Leben beginnen und plötzlich feststellen, dass es so nicht weitergehen kann. Die einzig mögliche Entscheidung ist die Trennung, jeder von ihnen fühlt sich eine Zeit lang schrecklich allein, da dem Ganzen das Gefühl des Verlassen-worden-Seins und Nicht-verstanden-Werdens beigemischt ist. Doch wenn man jung ist, wird nach einiger Zeit ein kompensatorischer Mechanismus eingeschaltet und der Mensch beginnt wieder zu kommunizieren, zu suchen, zu finden usw.

Die Einsamkeit im mittleren Alter unterscheidet sich natürlich von

der Einsamkeit, die man im hohen Alter beobachten kann. Wenn geistig hemmenden Prozesse wie die Arteriosklerose noch nicht eingesetzt haben und der Mensch deutlich spürt, dass die Kinder bereits erwachsen sind, dass sie andere Interessen haben, dass irgendwelche persönlich als groß empfundenen intellektuellen oder sonstigen Errungenschaften sonst niemanden zu interessieren scheinen. Sehr häufig folgen der Einsamkeit klinische Symptome wie unruhiger Schlaf, fehlender Appetit, erhöhter Blutdruck, Magenbeschwerden, Herzstechen. In Wirklichkeit setzt, wie wir bereits mehrfach in unseren früheren Gesprächen erwähnten, eine „Entzündung der Seele“ mittels irgendwelcher Organe und Systeme ein. Dies ist das eine.

Das andere ist, dass ein Mensch die kreative Einsamkeit nutzt, um zu schöpfen. Für die intellektuelle Produktion benötigt er die Einsamkeit, die Abgeschlossenheit von der Außenwelt. Es gibt Schriftsteller, die sich in irgendeinem Kabuff einsperren und Meisterwerke schreiben. Rein äußerlich ist das nicht einfach ein Zustand der Einsamkeit sondern hat auch etwas von Entsagung. Tatsächlich aber lebt der Mensch nach irgendwelchen Ereignissen, auf eine bestimmte Art und Weise. Trotz des äußeren Eindrucks kocht das Leben innen drin. Wissenschaftlern zum Beispiel ergeht es da gleichermaßen wie Künstlern. Es gibt Menschen, die sich Ziele setzen und sich diesen nähern, indem sie das Klischee der Einsamkeit überwinden. Meiner Meinung nach sind Menschen, die sich in den Kopf setzen, alleine die ganze Welt zu umrunden und das auch verwirklichen, psychologische Ausnahmeerscheinungen. Natürlich schwebt ihnen das große Ziel der Vollführung, das Ziel, sich selbst zu besiegen, vor. Was jedoch dahinter steckt, wissen nur sie selbst, wovor oder vor wem sie möglicherweise weglaufen, in wessen Namen etc. Man könnte vermutlich unterstellen, dass Solches im Sinne der Wissenschaft getan wird, doch haben wir es auch hier mit Einsamkeit zu tun.

E.A.: Grundsätzlich kann dieser Zustand aber unterbrochen werden, nicht wahr?

— Selbstverständlich. Das ist vom Ziel eines Menschen abhängig. Es gibt Menschen, die, aus welchen Gründen auch immer und manchmal eben auch ohne triftigen Grund, zur lebenslangen Einzelhaft verurteilt sind. Natürlich sind diese Menschen einsam. Sie fangen an, durch die

Erinnerung zu leben und sind nicht einfach nur einsam, sondern haben keine Kommunikationsmöglichkeiten, sind von Massenmedien und nahestehenden Personen isoliert. Das ist eine sehr harte Form der Einsamkeit, verwandt mit der Einsamkeit der Menschen, die einst ein vollwertiges Leben führten und im Zuge einer Krankheit, der Immobilität und/oder des Alters gänzlich vereinsamt sind. U.a. in Altersheimen, ganz gleich, wie gut man sie dort pflegt, zum Weiterleben ermutigt und mit Vitaminen vollstopft, sind sie irgendwo in ihrer Seele abgrundtief einsam. Deshalb ist es einfach unmöglich, diesen haarsträubenden, fantastischen, tief sinnigen Begriff zu vereinheitlichen. Es ist auch nicht möglich, alle Formen des Alleinseins widerzuspiegeln, sie sind zu vielfältig, zu verschieden.

Ich kehre zurück zu Ihrer Frage, in der sich teilweise bereits die Antworten befanden, denn je nach Alter sind die Ausprägungen unterschiedlich. Es hängt auch davon ab, wie sich der Mensch fühlt und von seiner Weltempfindung. Ebenso davon, was diesem tiefen Gefühl zu Grunde liegt – ist es freiwillig herbeigeführt oder provoziert worden oder gar eine Selbst-/Bestrafungsmaßnahme? Können Sie sich an die äußerst scharfe Polemik des ehemaligen SS-Schergen Iwan Demjanjuk und an seine durch die Massenmedien buchstäblich aller Länder provozierte Ausweisung erinnern? Mich interessiert nicht seine Ausweisung an sich, sondern das, was dahintersteht. Die Menschheit wurde quasi in zwei Lager aufgeteilt. Die einen sagten, man müsse ihn in Ruhe lassen, weil er ein armer, einsamer, unglücklicher, kranker Mensch sei. „Einsam“, das heben wir hervor. Die anderen sagten, er müsse nicht wie ein Subjekt, wie ein gebrechlicher Mensch, der einsam und krank ist (wir betonen wiederum „einsam“), sondern viel mehr wie ein Repräsentant einer Erscheinung bestraft werden. Beides ist nicht zu vereinen. Möglicherweise wollte er ein stilles, einsames Dasein fristen und einfach in Vergessenheit geraten. Was dann in ihm vorgegangen wäre, hätte nur er selbst gewusst. Doch das Leben beschloss, dass die Einsamkeit die „größte Auszeichnung“ für das, was er getan hatte gewesen wäre. Denn alle wollen das Motiv verstehen, die Wahrheit begreifen, sie fragten: „Wie kann ein Mensch, der 29.000 andere Menschen tötete, ruhig leben, existieren, und auch noch versuchen, die Taten zu rechtfertigen?“ Deshalb wäre in diesem konkreten Fall die Einsamkeit rettend, wünschens- und begehrenswert bzw. der bestmögliche Ausgang für ihn.

Die Natur hat es so eingerichtet, dass ab einer bestimmten Etappe im Leben mit dem Alter und dem Einsetzen von Krankheiten die kritische Würdigung der Geschehnisse stark nachlässt. Sehr oft vergräbt sich der Mensch dann in alltägliche Bedürfnisse, ohne in die Tiefe irgendwelcher Vorgänge einzudringen. Die Möbel stehen an ihrem gewohnten Platz, morgens, mittags und abends warme Mahlzeiten, irgendwelche Menschen huschen vorüber, und das genügt. Von außen wird dies als dramatisch wahrgenommen. Möglicherweise empfindet es der Betroffene selbst aber nicht so. Es ist sehr schwer, die Tendenzen, die alldem zugrunde liegen, zu bewerten.

E.A.: Die Angst vor der Einsamkeit zwingt die Menschen oft, ihr Leben anders zu führen, als es für sie eigentlich besser wäre oder als sie es wollen, das resultiert z.B. aus der Angst der Frau, ohne einen Mann zu sein.

— Ja, und die des Mannes ohne eine Frau.

E.A.: Die Angst vor dem Alleingelassenwerden überragt das eigentliche Bedürfnis.

— Wir sprachen bereits darüber, ich gestatte mir jetzt das Vergnügen, eine berühmte Äußerung amerikanischer Psychologen wiederzugeben, die sinngemäß so lautet: Sorge dich nicht um deine Sorgen, solange die Sorgen dich nicht stören! - klar und konkret, eine absolut lakonische Phrase. Die Angst vor der Angst ist manchmal wirklich viel größer als die täglichen Qualen, die pseudo-rechtfertigend mit der Behauptung gestützt werden, dass alle so leben und sich quälen müssten. Manchmal führt eine folgenreiche und schwierige Entscheidung in eine völlig andere, unerforschte und besonders geschützte Zone, vor der man früher Angst gehabt hat. Man stellt fest, dass das Leben weitergeht, man fühlt sich als Herr über seine Taten, es muss auf niemanden Rücksicht genommen werden, man muss nicht irgendwelche trivialen Dinge mit einer anderen Person abstimmen, etwas, das man sich in der Vergangenheit nicht hatte vorstellen können. Es läuft darauf hinaus, dass man sich entscheiden muss, wie man leben will. Und es ist eine sehr schwierige Frage,

was da besser und was schlechter ist. Wir betrachten an dieser Stelle nicht denjenigen Teil der Menschheit, der den kleinen Prozentsatz der Glücklichen ausmacht, die tatsächlich eine erfüllte, lange Ehe führen, gegenseitigen Respekt und Liebe spüren und aneinander hängen. Im Fokus steht hier die andere Situation, in der man sich innerhalb seiner Partnerschaft in der Sklaverei befindet. Nun, die Freiheit kann auch gleichbedeutend mit Einsamkeit sein. Um Freiheit zu erlangen, muss man also evtl. Einsamkeit in Kauf nehmen.

E.A.: Oder andersrum: Durch Einsamkeit erlangt man Freiheit.

— Ganz genau. Es gibt Dinge, deren Preis sehr hoch ist. Ich werde die Bestandteile dieses Preises aufzählen. Rechnen Sie sich an die Phrase aus der Jelzin-Ära: „Jeder bekommt so viel Souveränität, so viel Freiheit, wie er verträgt.“ So passiert es manchmal, dass ganze Länder, ganze Zivilisationen zugrunde gehen, da sie die hohe Last der nicht eindeutigen Freiheit nicht tragen können. Auch bei den Juden, die von Moses durch die Wüste geführt wurden, gab es Stimmen, die sagten: „Lasst uns in die Sklaverei zurückkehren, man wurde zumindest dreimal täglich gefüttert.“

Hungernd und frierend frei sein oder satt sein, dabei der Gefahr ausgesetzt, für eine Suppe getötet, verkrüppelt, verstümmelt, missbraucht zu werden - Entscheidungssache.

E.A.: Es hängt also alles davon ab, was die Alternative zu dieser Einsamkeit wäre. Wenn die Möglichkeit besteht, stattdessen etwas zu unternehmen, mit jemandem zusammen zu sein, irgendwohin zu fahren, etwas Neues für sich zu entdecken, dann ist es etwas anderes als wenn man keine derartige Perspektive hat und es vielleicht wirklich besser wäre, das schlechte aber gemeinsame Leben zu leben.

— Eine sehr schwierige Entscheidung. Im Kern gibt es immer ein Motiv. Dieses Motiv trägt die Hoffnung auf die Erfüllung des Gewünschten, Begehrten, Geträumten. Es kommt aber auch vor, dass die Begierde, neue Begegnungen, die neue Arbeit, neue Freunde oder das neue Land in einer kompletten Enttäuschung resultieren. Solche Fälle gibt es zuhauf. Niemand weiß, was uns am Ende erwartet. Das macht unser Le-

ben besonders, einmalig und lehrt uns, jeden Tag wertzuschätzen, denn er wird sich niemals wiederholen lassen. Wenn der Mensch in der Lage ist, sein Leben im Kontext dieses philosophischen Konzepts zu sehen, wird er die Zukunft nicht als grau und bewölkt ansehen. Denn das, was wir haben, ist das, was wir jeden Tag haben. Es wird alles so sein wie es sein soll. Punkt. Auch wenn es anders kommt. Deswegen komme ich zum Ausgangsgedanken, zu dem gewaltigen Phänomen, das gegenwärtig wahrhaftig die Aufmerksamkeit der zivilisierten Welt vereinnahmt. Der Gedanke ist sehr vielschichtig, missverständlich, weit verbreitet und hat seinen ganz besonderen Ursprung. Nehmen wir eine Gestalt, die mir spontan in den Sinn kommt, die des Protagonisten Dersu Usala aus dem Film „Usala, der Kirgise“. Im Großen und Ganzen ist das ein einsamer Mensch, der mit den Bäumen, mit Tigern, der Natur kommuniziert und unter jedem Busch ein Nachtlager, eine Behausung, Nahrung, ein Nachtlager findet. Aus der Sicht eines Stadtbewohners scheint er wirklich ein einsamer, verlorener und verrückter Greis zu sein. In Wirklichkeit ist es die Tiefe seines fantastischen Innenlebens, welche sich mit der äußeren Erscheinung der Einsamkeit nicht in Zusammenhang bringen lässt. Alleine in der Taiga ohne alles. Die gleiche Gestalt wie die des Robinson Crusoe, der, bis Freitag auftauchte, vollkommen allein war, mit nichts um sich herum. Dieser Mensch, der dank der seines reichen Innenlebens nicht einsam war, hatte sein Leben so eingerichtet, dass er mehrere Jahrzehnte auf der einsamen Insel verbringen konnte. Man kann im Zentrum des Geschehens sein, z.B. als Abgeordneter, aktiver Politiker, doch auch ein über die Maßen kommunikativer Mensch, der alle möglichen Kanäle wie Internet, Telefon usw. nutzt, kann sich im Grunde doch völlig einsam fühlen. Die Tatsache, dass die äußere Erscheinung der Einsamkeit manchmal nicht dem entspricht, was eigentlich der Fall ist, möchte ich unterstreichen sowie die, dass alle Attribute eines aktiven, kommunikativen Lebens vorhanden sein können und man trotzdem einsam, unverstanden und vom Leben tief enttäuscht ist.

E.A.: Es ist üblich, dass man einen Menschen, der allein ist, tröstet. Dabei kann es sein, dass es ihm schlecht geht weil er krank ist, und nicht, weil er einsam ist.

— Ganz genau, er könnte sich ansonsten sogar recht wohl fühlen. Deswegen sage ich es noch einmal: Es ist eine Erscheinung, über die man nur konkret reden und Schlüsse ziehen kann, wenn die Details studiert wurden. Also nachdem man den konkreten Menschen, den konkreten Fall und die konkrete Situation genau kennt. Und man darf nicht den größten unserer Fehler begehen, alles auf einen Nenner zu bringen. Deswegen versuchen wir lediglich, den Vorhang, hinter dem sich eine Vielzahl von Sphären des menschlichen Lebens verbirgt, etwas zu lüften und ein solch ernstes philosophisches Thema wie das Alleinsein bzw. die Einsamkeit wenigstens anzuschneiden.

E.A.: Das spricht alles dafür, dass der Mensch selbstgenügsam sein muss, sein eigenes „Ich“ kultivieren oder wie man so (un)schön sagt: sich selbst lieben muss. Es ist nicht besonders einleuchtend, was es heißt, sich selbst zu lieben. Bedeutet es etwa, dass man sich mit Kleidung und Schmuck eindeckt oder ständig danach strebt, zu entspannen und sich zu vergnügen? Es stellt sich heraus, dass der Mensch neben Familienleben, Sorgen, Arbeit usw. das innere Gefühl der eigenen Persönlichkeit pflegen muss. Einsam kann jedermann werden. Jederzeit.

— Zweifellos. Das ist der Kern. Denn jedermann gebietet über sein eigenes, ganzes, einziges, einmaliges und unermessliches Universum. Manche finden den Sinn des Lebens darin, sich zugunsten anderer restlos aufzuopfern. Im Gegensatz zu ihnen gibt es diese Vampire, die davon leben, ihren Mitmenschen so viel Energie wie möglich zu stehlen. Wir reden aber über etwas anderes. In jedem von uns steckt tatsächlich eine riesige innere Welt und ein einziges unverwechselbares „Ich“. Ich meine damit nicht die Ebene des Egoismus'. Zu lernen, mit sich im Reinen zu leben, nach dem Einklang zwischen Geist und Körper sowie zwischen dem Geist, dem Körper und der Außenwelt zu streben, ist wahrscheinlich das Begehren der ganzen Menschheit, der Stein der Weisen.

Nicht von ungefähr entsagen herausragende Weise dem irdischen Rummel. Ein Brillant ist für sie nicht etwa das, was von irgendwem in eine Fassung gesetzt wurde und funkelt, sondern ein Gedanke, ein Wertesystem, das ein Leben mit der richtigen Bewertung des eigenen Innenlebens

und dessen Relation zu dem, was geschieht, ermöglicht. Wir reden also über die Harmonisierung unseres Inneren mit der Außenwelt. Manch einer findet diese Harmonisierung im Alkohol, wird zum Alkoholiker und rennt vor den Problemen davon, ein anderer findet sie in der Religion, indem er sich in die Lehren vertieft ohne jedweden kritischen Gedanken zuzulassen. Manche stellen eine Ideologie auf und beginnen reihenweise Frauenherzen und –körper zu erobern. Andere beginnen Schmuck oder Autos zu sammeln usw. Jeder hat seine eigene Methode der Harmonisierung. Doch nicht einmal 10 Schlitten der prestigeträchtigsten Marken machen den Menschen glücklicher, weil man sie bezahlen, volltanken und pflegen muss. Der Bettler auf der Straße wird niemals den Vermögenden verstehen, der seinen Fuhrpark hegt und pflegt.

Es gibt Dinge, die die Harmonisierung begünstigen, man kann die Harmonie aber auch das ganze Leben lang anstreben und niemals erreichen. Es gibt Menschen, die ihren Lebensweg, diese Brücke, die die Verbindung zwischen dem Inneren und der Außenwelt herstellt, finden; ohne jegliche Elemente von Selbstzwang bzw. Zwang von außen kommt es zu dieser besonderen Resonanz. Vielleicht gehören zu dieser Kategorie diejenigen Glücklichen, die bei aller Unvollkommenheit und Oberflächlichkeit unserer schwierigen Welt all das, was für sie wertvoll ist, bereits in sich tragen.

E.A.: Wäre es richtig zu sagen, dass all dies Menschen in der Emigration in besonderem Maße betrifft?

— Auf jeden Fall.

E.A.: Wenn der Mensch sich seiner inneren Welt, die er mitgebracht hat, bewusst ist, müsste es doch leichter für ihn sein, weil sie ihn stabilisiert.

— Ja, wenn nicht bloß der Keimling sondern auch die fertige Muttererde vorhanden ist und wenn diese Erde kultiviert wird. Dann trägt sie auch Früchte. Die Emigration ist eine gewichtige Erfahrung. Dabei versuchen wir, die eigene Sprache nicht zu vergessen, wir sind nämlich Träger bestimmter kultureller Werte, die uns, ohne diese bewerten zu wollen, ge-

läufiger sind. Sie sind für uns verständlicher und stimmiger. Indem wir sie schützen, bewahren wir auch unsere persönliche Integrität.

Es gibt eine Menge Menschen, die nach illusorischen Idealen streben. Ich will noch einmal betonen, hier keine Gleichmacherei betreiben zu wollen. Es gibt Ausnahmen. Ausnahmen, die die Regel bestätigen und Ausnahmen, die krass erscheinen, die man einfach berücksichtigen muss. So gibt es z.B. Frauen, die hierherkommen und um jeden Preis versuchen, sich zu etablieren, indem sie einen Vertreter der „anderen Welt“ heiraten. Nach einiger Zeit stellt sich heraus, dass sie eine ganz andere Herangehensweise haben, was Geld, Haushalt, Intimität oder Kinder betrifft. Sowohl einen Menschen so sehr zu lieben, dass man ihn samt seiner gesamten Welt akzeptiert, als auch sich seinen eigenen Lebensraum zu erkämpfen ist oftmals sehr schwierig. Der Kampf um den eigenen Lebensraum lässt Konflikte entstehen. Es gibt Verhaltensweisen, die nicht angebracht sind, weil sie einfach fremd sind und schon geht es los. Im Endeffekt ist man verbittert und enttäuscht, die Hoffnung stirbt. Das betrifft auch unsere Kinder und unsere Eltern. Ein sehr ernstes Thema, das keinen Anfang und kein Ende hat. Die Ursprünglichkeit, deren Träger wir heute sind, sollte trotz unterschiedlicher Sprachräume, mentaler Zugehörigkeit und religiöser Auffassung, finde ich, nicht bewusst unterdrückt werden. Wir sind Träger von Werten, die über Generationen an uns weitergegeben wurden. Wir haben nicht vor, in unserer Entwicklung, deren Vervollkommnung keine Grenzen kennt, stehenzubleiben. Doch wenn der oben beschriebene Keimling unüberlegt in die Wüste oder in ein Land ewiger Kälte verpflanzt wird, lässt sich leicht ausmalen, was damit geschieht. Deshalb tun wir das, was wir tun, wir kommunizieren, suchen Menschen, die uns geistig ähneln, deren Mentalität der unseren entspricht, suchen nach Berührungsfeldern, die uns gegenseitig bereichern, nähren und in dieser unruhigen Welt Halt geben. Ich wiederhole: für manche ist es die ewige Kostbarkeit der Familie, für andere sind es Freunde, die geliebte Arbeit, Kinder, Eltern. Und es ist wunderbar, dass die Welt so uneindeutig und vielschichtig ist, denn wenn wir Neues erkennen, in unbekannte Welten vorstoßen und unbekannte Systeme durchdringen, bereichern wir unser Inneres, erweitern unseren Horizont, werden geduldiger und interessanter. Wie so oft führte uns ein scheinbar banales Thema - die Einsamkeit - zu unwahrscheinlichen, neuen Ideen.

AUFREGENDE GEFÜHLE

Unsere Kinder und die Drogen

E.A.: Wenn man sich mit jungen Leuten, vor allem Emigranten im Westen unterhält, stellt man mit Entsetzen fest, dass beinahe alle schon einmal Drogen ausprobiert haben. Einige junge Menschen finden, dass es „abscheulich ist und stumpfsinnig macht“, andere erzählen, dass ihre Bekannten über den Probiergenuss zum Dauerkonsum übergegangen seien, aber bei den meisten bleibe es bei einer angenehmen Erholung, Entspannung zum Vergnügen und zum Spaß. Im Zuge meiner Unerfahrenheit diesbezüglich versuche ich herauszufinden, wie schädlich und gefährlich die Einnahme für Kinder und Jugendliche ist und es stellt sich heraus, dass es sehr gefährlich ist. Die schulischen Leistungen leiden darunter, die Wahl des passenden Berufes verzögert sich über Jahre, die Abende voller Genuss und Rausch werden von wochenlanger Apathie und Schwermut abgelöst. Früher oder später setzt die Enttäuschung vom Leben ein, der Charakter wird verdorben. Sicherlich gibt es auch positive Momente bei dieser Beschäftigung, vielleicht kann man den höheren Sinn, die Selbsterkenntnis nur während des Zustandes des „Fluges“ erreichen. Vielleicht. Doch die Tendenz ist erschreckend. In letzter Zeit ist das Thema Drogen- und Cannabiskonsum dermaßen aktuell, dass Experten darüber diskutieren, ob es nicht besser wäre, den Verkauf einiger Substanzen zu legalisieren. Damit soll eine Kontrollmöglichkeit geschaffen und die drohende Gefahr mit dem Charakter einer Massenepidemie verhindert werden. Wie stehen Sie dazu?

— Zuerst sollten die Begrifflichkeiten geklärt und die Frage in ihre einzelnen Bestandteile zerlegt werden. Nach der aktuellen internationalen Klassifikation von Krankheiten werden alle psychotropen Mittel, Drogen mit eingeschlossen, zu den psychoaktiven Substanzen gezählt. Es gibt psychoaktive Substanzen der unterschiedlichsten Richtungen, mit unterschiedlichen Charakteristika. Eines ist ihnen allen gemein: der euphorisierend Effekt. Wenn der Mensch schwerkrank oder todkrank ist, müssen zur Linderung seiner Leiden narkotische Stoffe verabreicht werden. Das ist klar, verständlich und ruft keine Bedenken hervor. Es gibt aber auch den unter Jugendlichen sehr beliebten Effekt der extremen Verein-

fachung der Kommunikation. Es ist leichter, miteinander in Kontakt zu treten, neue Bekanntschaften zu schließen, über das Leben zu sprechen, ohne sich in dem Moment in irgendwelche Tiefen begeben zu müssen. Stattdessen verbringt man leicht, fröhlich und unbefangen seine Freizeit. Deswegen ist eine gewaltige Menge sogenannter Amphetamin-Präparate zum Kerngeschäft bei weichen Drogen geworden, sie werden als „Party-Droge“ oder „Tanz-Droge“ bezeichnet, auch Ecstasy genannt. Es ist eine Art Muntermacher, nach dessen Einnahme man das Verlangen zu tanzen, sich zu amüsieren, zu lachen usw. hat. Tatsächlich werden kommunikative Prozesse vereinfacht.

Es gibt eine ganze Reihe von Ländern, in denen eine sehr harte Reglementierung bezüglich des Alkoholkonsums besteht. Vor allem betrifft das Länder mit orthodoxer muslimischer Gesinnung. Dort wird der Alkoholkonsum mit ernststen Straftaten gleichgesetzt, ähnlich wie der Gebrauch von harten Drogen, wofür man sogar die Höchststrafe kriegen kann. Gleichzeitig wird das Rauchen von Cannabisprodukten recht locker angesehen, da es als leichtes, entspannendes, sehr zugängliches und praktisch unschädliches Produkt gilt. Innerhalb der EU sind die Länder mit dem freiesten Umgang mit leichten narkotischen Stoffen Niederlande und Tschechien. Das ist jedem bekannt. Viele Menschen fahren dorthin, nur um ihre Dosis zu bekommen, als pilgerten sie nach Mekka. Die Gesellschaft ist mittlerweile zweigeteilt, es gibt absolute Gegner, die das Verbot sowie die Strafen im Gesetz verankert sehen wollen und eine strenge Strafverfolgung verlangen. Es gibt Menschen und Länder, die das Gesetz demokratischer betrachten und finden, dass es besser ist, wenn sich alles unter einer gewissen Aufsicht des Staates und seiner Kontrolle abspielt. Das ist allerdings eine ferne Perspektive. Zweifellos muss man darüber sprechen und das Thema auf verschiedenen Ebenen diskutieren. Doch das Thema unseres heutigen Gesprächs soll aus einem etwas anderen Blickwinkel betrachtet werden. Ich möchte meine subjektive Ansicht diesbezüglich kundtun.

E.A.: Gerade wollte ich Sie nach Ihrer persönlichen Einstellung dazu fragen.

— Meine Einstellung als Mensch und als Fachmann ist nicht eindeutig. Ich kann weder behaupten, ein absoluter Gegner noch ein totaler Befürworter der Verbote zu sein. Jeder Mensch mit einem will seine eigenen

Erfahrungen machen. Auf manche haben diese Erfahrungen keinerlei Wirkung. Es gibt Menschen, die nach dem Rauchen eines Joints den Sinn darin so verführerisch finden, dass sie nach nur wenigen Sitzungen von dem Mittel abhängig werden. Es gibt Menschen, die ihr ganzes Leben lang eine überschaubare Dosis im Sinne einer Entspannungsübung konsumieren. Die Statistik besagt, dass heutzutage eine große Zahl Menschen leichte Drogen in Form von Zigaretten zu sich nimmt, wobei das nicht als Regelverstoß wahrgenommen wird. Deswegen ist meine subjektive Bewertung nicht eindeutig. Im Sinne der Ergründung und Erforschung akzeptiere und verstehe ich es, denn ich habe meine eigene Erfahrung damit gemacht, um sich eine eigene Meinung zu diesem Thema zu bilden. Im Alter von 17-18 Jahren habe ich das alles probiert und muss sagen, dass es auf mich nicht die gebührende Wirkung hatte. Es beeinflusste nicht meinen weiteren persönlichen Lebensweg, wobei ich die ernstesten Probleme, die Menschen damit haben, aus nächster Nähe beobachtet habe und an deren Lösung mitwirkte. Ich war Zeuge vieler Tragödien, Probleme, die mit dem übermäßigen Konsum, der zur zerstörerischen Gewohnheit und anschließend schleichend zur Krankheit mutierte, zusammenhängen. Deswegen bin ich, wenn die Form der Verabreichung adäquat ist, das heißt, wenn das alles in Verbindung mit einem gewissen Hintergrundwissen geschieht, kein ultimativ strenger Gegner und akzeptiere es unter gewissen Umständen.

E.A.: Spielt der Gesundheitszustand eine Rolle?

— Sicher. Viele Faktoren spielen eine Rolle. Wenn der Mensch unterernährt und ständigen Stressattacken ausgesetzt ist, benötigt sein magerer Körper eine viel geringere Konzentration und Dosis, um den erwarteten Effekt herbeizuführen als ein wohlgenährter, zufriedener, ausgeruhter Organismus eines Menschen, der sich um nichts Sorgen macht. Die Analogie ist ganz einfach und drängt sich von selbst auf. Forscher der Atomstruktur der Materie behaupteten anfangs, die Atomkraft würde friedlichen Zwecken dienen, man würde Kraftwerke, Schiffe und vieles andere bauen. Niemand hätte gedacht, dass dies so viele schwere, zerstörerische Folgen nach sich ziehen würde. Niemand sah Atomwaffen und Massenvernichtung voraus. Alles hängt davon ab, in wessen Händen sich die Atomkraft befindet, wie und zu welchen Zwecken sie eingesetzt wird

und wie ihre Entwicklung aussieht. Über die Auswüchse der Entdeckung hat man erst nach der Erfahrung mit den für unmöglich gehaltenen Einsatzmöglichkeiten urteilen können.

E.A.: Kann man das Problem „Drogen“ mit dem Problem „Alkohol“ vergleichen? Was ist sozusagen schlimmer, oder besser bzw. schlechter. Welche Regionen des Organismus' sind betroffen?

— Ein interessanter Gedanke. Alle Drogen wirken unterschiedlich. Am Anfang dieses Gespräches haben wir über weiche Drogen gesprochen. Es gibt sehr harte Drogen, vor deren Namen alleine es einem schon graut. Die bekanntesten kommen aus der Verwandtschaft des Heroins. Es gibt synthetische Drogen, die preiswert und leicht herzustellen sind und dabei eine um ein vielfaches stärkere euphorisierende und halluzinogene Wirkung haben als z.B. Heroin selbst. Es hängt auch von der Dosis, der Häufigkeit, der Reinheit und der Konsumform ab. Das Rauchen ist etwas völlig anderes als das durch die Nase ziehen, in die Vene spritzen usw. Bei der synthetischen Droge LSD genügt eine einzige Dosis, um bis ans Lebensende abhängig zu werden. Es reicht eine Dosis! In der Medizin gibt es Drogen, die über lange Zeiträume verabreicht werden und nicht solche ernsthaften Folgen nach sich ziehen. Es ist eine riesige Welt, eine ganze Galaxie von Problemen. Es ist schwer etwas gesondert zu betrachten. Natürlich ist ein sehr leichter Drogengebrauch besser als ein sehr schwerer Alkoholgebrauch. Es ist ein Spiel mit Begriffen und Fakten und wir werden niemals eine Antwort auf die von Ihnen gestellte Frage geben können. Böse ist sowohl das eine als auch das andere. Manchmal kann das Böse überaus destruktiv sein. Manchmal kann man mit dem Bösen einfach leben.

Es gibt das Böse, das aus der Ferne betrachtet wird, als ob Unwissende die zerstörerischen Folgen fernab passieren sehen würden. Doch jeder Missbrauch bzw. unsachgemäße Gebrauch ist nicht normal und zieht eine Reihe entsprechender biochemischer, physiologischer, psychologischer Veränderungen nach sich, auf deren Grundlage Aussagen über den Grad der Bösartigkeit und Destruktion getroffen werden können. Ich kann nicht behaupten, dass die Frage nicht korrekt gestellt sei, aber die Verhältnismäßigkeit darzustellen ist ein schwieriges Unterfangen. Ein Glas Tafelwein beim Mittagessen ist etwas Wunderbares, gesundheitsfördernd

und hebt die Stimmung. Die Vergiftung des Körpers durch morgendliche Alkoholeinnahme, die sich im Verlauf des Tages ohne entsprechende Nahrungszunahme fortsetzt, ist natürlich schädlich und gefährlich, insbesondere wenn das Urteilsvermögen darunter leidet und der Betroffene sich beispielsweise widerrechtlich ans Steuer eines Fahrzeugs setzt und sich damit auch seinen Mitmenschen gegenüber verantwortungslos verhält. Aber hier geraten wir wiederum zu ganz anderen Fragestellungen.

E.A.: Ist die Gewöhnung stärker beim Alkohol oder bei Drogen?

— Auch das ist nicht eindeutig zu beantworten. Es gibt unterschiedliche Fälle. Ich kannte einen Mann, dessen Namen ich noch ganz genau weiß, der an der Front gedient hatte und mittlerweile nicht mehr lebt. Ich erinnere mich, dass er in einem ständig leicht angetrunkenen Zustand gewesen ist. Es begann, als er aus dem Krieg zurückkam, es wurde dermaßen zur Gewohnheit, dass er jeden Tag zum Mittag- oder Abendessen ein Glas Wodka trank. Nicht mehr und nicht weniger, so lange ich mich erinnern kann. Das war seine Tradition. Vielleicht war es seine starke genetische Veranlagung oder ein unbeirrbares Programm im Kopf, das ihn nicht mehr trinken ließ.

Ich habe aber auch ganz anderes gesehen. Frauen, die sich innerhalb eines einzigen Jahres zu Alkoholikerinnen gesoffen haben. Zufriedene, blühende Subjekte verwandelten sich in etwas Furchtbares. Die Empfindlichkeit des weiblichen Körpers gegenüber dem Alkohol ist tatsächlich höher und die Resistenz niedriger. Ich habe auch Menschen gesehen und sehe sie immer noch, die ihr Leben lang Haschisch rauchen und trotzdem über einen scharfen Geist, klares Erinnerungsvermögen usw. verfügen. Ich habe schwer abhängige Menschen gesehen, die ständig die Dosis und die Konzentration steigern müssen. Jeder Mensch hat eine bestimmte genetische Ausstattung. Beispielsweise führt es zu einer schrecklichen Form der Drogenabhängigkeit, wenn die Droge sehr schnell und leicht in den Körper gelangt, wie etwa beim Schnupfen durch die Nase. Die Droge gelangt unmittelbar in den Kopf. Besonders schädlich, gefährlich und damit auch schrecklich ist die intravenöse Injektion. Der Stoff gelangt in den Blutkreislauf und verteilt sich innerhalb von Sekundenbruchteilen im gesamten Körper. Auch das ist ein Fakt. Wenn der Mensch das Bedürfnis verspürt, die Dosis und die Häufigkeit zu steigern, ist es ein

sicheres Zeichen für die Entwicklung einer gewissen Abhängigkeit.

E.A.: Sie kennen sicherlich Fälle, in denen es Menschen nicht gut geht und sie verschiedene Sachen ausprobieren und finden, dass es ihnen besser geht, nachdem sie beispielsweise einen Joint geraucht haben.

— Zweifellos. Da gibt es eine Anekdote, die ich nicht oft genug erzählen kann. Ein alter Mann wirft sein Fischernetz ins Meer und holt es leer wieder ein. Er ist frustriert, er denkt an seine alte Frau und sein Leben. Er schmeißt das Netz wieder ins Wasser und holt es erneut ein ohne Inhalt. Beim dritten Mal jedoch, findet er etwas Marihuana in dem Fischernetz. Der Alte raucht es. Plötzlich beginnen die Fischlein im Wasser zu sprechen und seine Wünsche gehen in Erfüllung...

Der Subtext ist eindeutig. In Wirklichkeit sind weder Alkohol noch weiche oder harte Drogen die Lösung eines Problems. Sie erschaffen die ILLUSION, sich von Problemen zu entfernen, eine Illusion, dass der Knoten des Problems gelöst werden würde. Der Mensch verspürt eine temporäre Erleichterung. Wenn er allerdings wieder klar ist, stellt sich heraus, dass die Anzahl der ungelösten Probleme die gleiche geblieben ist oder dass sogar eine neue Masse dazugekommen ist. Währenddessen kreisen sich die Gedanken darum, das Vergnügen zu wiederholen, hinauszuzögern, denn man hat keine Lust, über die wahre Lösung dieses Problems nachzudenken. Doch die Attraktivität der Leichtigkeit, mit der man in die trügerische Illusion eintauchen kann, besteht ebenso nur in der Vorstellung. Durch die Einwirkung auf die verschiedenen Hirnzentren entstehen Bilder einer Fantasiewelt. Als einmaliges Mittel zwecks Stressabbaus gibt es gegen ein Glas Alkohol oder eine Zigarette mit berauschendem Inhalt im Grunde genommen nicht viel einzuwenden. Doch leider folgt das Verlangen nach mehr, und das ist ein Riesenproblem.

E.A.: Ist das Erschaffen von Illusionen vielleicht etwas Natürliches?

— Selbstverständlich ist es praktisch unmöglich, ständig im hier und jetzt zu sein, deswegen suchen die Menschen nach Wegen um abzuschalten. Doch um die eigene Persönlichkeit zu vervollkommen, die Arbeit zu optimieren, den Wissensstand auszubauen und voranzukommen,

ist eine methodische, gewissenhafte, langweilige, systematische Herangehensweise erforderlich. Ausflüge in die Surrealität sind trotz ihrer Anziehung, ich wiederhole den Gedanken, kein Mittel für die ernsthafte Lösung eines Problems. Es ist eine Illusion einer nicht existierenden, wunderbar entspannten Welt. Damit kommen wir zu einer sehr ernsten Fragestellung. Psychologen beschäftigen sich in letzter Zeit mit der Frage, ob die Depression dem unheilvollen Thema vorangeht oder ihm folgt. Sehr häufig suchen Menschen, die sich innerlich einsam fühlen, nach äußerer Stimulation, um sich nicht mehr zu quälen. Mittels Drogen ist es sehr einfach, Assoziationen herzustellen, sodass Wünsche tatsächlich in Erfüllung gehen und Fische plötzlich sprechen. Wobei der gleiche Effekt mithilfe vieler anderer Möglichkeiten erreicht werden kann. Doch nicht jeder Mensch ist bereit dazu. Die Gesellschaft rätselt, wie man zu Drogen zu stehen hat. Manche halten es für einen Jux, für Spielerei, andere für knallhartes Geschäft, für Multilevel-Marketing, das einerseits das Geld und andererseits den Zeitvertreib katapultiert. Es kommen bestimmte Mechanismen ins Spiel, wenn die Interessen der Konsumenten auf die der Produzenten treffen und das Problem zur Staatsangelegenheit wird. Klinische Depression fordert viele Suizidopfer. Eine Vielzahl von Depressionen begünstigt sehr ernsthafte psychosomatische Erkrankungen. Man spricht von maskierter Depression, wenn sich die Depression in einer normalerweise therapierbaren Erkrankung äußert. Die Behandlung dieser Erkrankung bleibt erfolglos, denn die Wurzel des Übels sitzt ganz woanders. Zwischenmenschliche Konflikte, familiäre Krisen usw. sind oft ursächlich für andere Verstimmungen. Ein gigantisches Problem, das sehr ernst genommen werden sollte. Der Staat wendet nämlich mittlerweile viele Mittel auf und setzt viele Arbeitskräfte ein, damit Menschen aus dem folgenreicheren Zustand der Abhängigkeit geführt werden. Das alles erreicht langsam Ausmaße nationaler Katastrophen, dabei gibt es sehr viele, die die Hilfe gar nicht in Anspruch nehmen, weil sie sich hilflos und unverstanden fühlen.

Dieses Thema steht in direktem Zusammenhang mit wirtschaftlichen und politischen Themen sowie Themen, die die Persönlichkeit und Zwischenmenschlichkeit betreffen.

GEFÄHRLICHE SPIELE

E.A.: Dieses Thema haben Sie selbst vorgeschlagen. Spielsucht – eine Form der Abhängigkeit.

— Wir sind an die traditionellen Formen der Abhängigkeit gewöhnt, die so alt sind wie die Welt selbst. Damit sind Alkohol-, Drogen- und Tabakabhängigkeit sowie Abhängigkeit von Medikamenten gemeint. Die Spielsucht gab es auch schon immer. Das Ende des 20. Jahrhunderts bzw. der Anfang des 21. Jahrhunderts haben uns ein neues Problem beschert: Abhängigkeiten von PC und anderen hochentwickelten Technologien.

Es gibt die Abhängigkeit vom Lottospiel, bei der die Menschen voller Hoffnung zwanghaft Scheine ausfüllen, Systeme entwickeln und versuchen, diese mathematisch zu untermauern und andere damit anstecken. Wir kennen den „einarmigen Banditen“, ein beliebter Spielautomat, in dem die Menschen in der Hoffnung auf den begehrten Gewinn ganze Vermögen versenken. Wir haben alle beobachten dürfen, wie Menschen solch interessanten Abhängigkeitsformen wie dem Schneeballmarketing verfielen. Manche Menschen nehmen das mit Ironie und andere, sagen wir einmal, nüchtern. Doch es gab auch Personen, die sich dieser Sache gänzlich verschrieben und ihre Gesundheit der Realisation der Ideen opferten. Und es gibt sie immer noch.

Anfangs gibt es einen Vorgeschmack auf das Endresultat, das heißt, es wird ein bedingtes, unrealistisches Ziel, etwa ein unglaublich hoher Gewinn in Aussicht gestellt. Mit der Zeit, wenn die Menschen eine höhere Stufe erreichen, rückt das Ziel in die Ferne. Der Prozess an sich, z.B. Neukundenakquise, steckt sie an. Seit dem Zerfall des mächtigen sowjetischen Systems und als all das, woran man nicht einmal zu denken wagte, was der Inbegriff des kapitalistischen Westens war, herüberschwappte, erlebten wir scheinbar aus dem Boden gestampfte Maschinerien wie die Kasinos, die die Leichtgläubigkeit der Menschen ausnutzten.

Wenn die attraktive Vorstellung, die in Wirklichkeit nur ein fauler Zauber ist, dass man mit kleinem Einsatz maximale Ergebnisse erzielen könnte, die Sinne benebelt, stürzen die Menschen kopfüber in die Tiefe und fordern ihr Glück heraus. Manch einer geht leer aus und ist ernüchtert, andere nehmen die Beschäftigung an, machen sie zum Teil ihres Lebens, und manche werden zu regelrechten Sklaven des Spiels. Ganz

gleich welchen Spiels oder wo, einfach des Spiels an sich. Es gibt umfangreiche Literatur, Sendungen, Spielfilme, Dokumentationen usw. zu dem Thema, die das ganze Grauen des Problems zeigen. Betroffene sind nicht mehr sie selbst und blühen nur dann auf, wenn sie spielen, wenn sie Einsätze platzieren, teilweise mit geliehenem Geld, Geld, das aus der Beleihung von Immobilien, Autos, aus fremdem Vermögen usw. stammt - eine riesige statistisch belegbare Anzahl an Tragödien. Versunken in das Glücksspiel sind sie bereit, für eine Minute des Vergnügens, eine Sekunde Adrenalinausstoßes beim Einsatz-Machen, alles zu verlieren was sie besitzen oder eben nicht einmal besitzen. Die Auszahlungsprozedur ist in der Regel kompliziert, das gefasste Glück entgleitet einem sehr schnell und mit ihm die Träume, die damit verbunden waren. Dieses Problem ist Psychologen und Psychotherapeuten gut bekannt und ist unabhängig von der politischen Ausrichtung in den meisten Staaten und Regionen der Welt weit verbreitet. Ich hatte selbst viele solcher Fälle und möchte hier von einem berichten:

Es handelt sich um einen Menschen, der vor langer Zeit als jüdischer Emigrant im Rahmen des Kontingentflüchtlingsgesetzes nach Deutschland kam. Anfangs verstand ich das Motiv seiner Entscheidung für Deutschland nicht. Jeder hat da natürlich seine eigenen Gründe, sei es die gute medizinische Versorgung, die Zukunft der Kinder, das eigene Wohlergehen im Alter o.a. Dieser Mensch jedoch hielt sehr lange mit seinen wahren Problemen hinterm Berg. Erst nach langem Kontakt und nachdem sich ein Vertrauensverhältnis aufgebaut hat, kam das Folgende zur Sprache. Ich werde nichts über seine Herkunft sagen, ich kann aber versichern, dass er im „damaligen“ Leben alles gehabt hatte, was ein Mensch für ein ganz normales Leben benötigt: einen Beruf, eine Wohnung in einem sicheren Stadtteil, ein vernünftiges Einkommen, er kam aus einer zivilisierten europäischen Stadt und hatte ein geregeltes Leben. Er war ein relativ freier Mensch, nie verheiratet, lebte mit seiner Mutter unter einem Dach und widmete seine gesamte Freizeit der Perfektionierung des SPIELS. Er entwickelte ein eigenes, auf mathematischen Formeln und computergestützten Vorgehensweisen basierendes System. Doch seine Besuche im Kasino waren eine Tragödie, weil die erarbeiteten Systeme einfach überhaupt nicht funktionierten. Jedes Mal, berichtete er, hätte er das Glück bereits in der Tasche gehabt, als auf dem Tisch irgendwelche unglaublichen sechsstelligen Zahlen lägen und er im letzten Moment, als er hätte aussteigen sollen, alles gesetzt und verloren hätte. Jede

organisierte Spielstätte hat ein eigenes Sicherheitssystem. Es kommt vor, dass jemand, der gerade eine Glückssträhne hat, vom weiteren Spielen mit den verschiedensten Methoden, etwa durch kostenlose alkoholische Getränke oder einfach durch zwangsweises Hinausgeleiten abgehalten wird. Denn die Manager verfolgen den Spielbetrieb mit Tausend Augen, um festzustellen, ob jemand betrügt oder bloß Glück hat.

Der Mensch, von dem die Rede ist, spielte anfangs aus Interesse, doch später entwickelte sich das Interesse zu etwas sehr Ernstem und er machte Einsätze, die seine Existenzgrundlage überstiegen. Das kulminierte darin, dass er für eine beträchtliche Summe der Bank seine Dreizimmerwohnung überließ und einen Teil des erhaltenen Geldes im Kasino verprasste. Die Situation wiederholte sich. Er verspielte daraufhin eine Zweizimmer-, anschließend die Einzimmerwohnung und saß im Endeffekt mit seiner Mutter buchstäblich auf der Straße. Dann entsinnen sie sich ihrer jüdischen Wurzeln, stellen einen Antrag auf Ausreise und nutzen die gebotene Möglichkeit. Sie kommen nach Deutschland, wo sich das Leben ungewohnt gestaltet. Er verfolgt seinen alten Gedanken, arbeitet weiter an der Entwicklung seines Systems mit der Überzeugung, er sei im Begriff, dieses jeden Augenblick zu perfektionieren und dass es nun mit dem hohen Gewinn klappen muss. Das Schuldbewusstsein gegenüber seiner Mutter wegen dem, was er die vergangenen 15 Jahre lang getrieben hat, hält ihn aber von jeglichen Spielen ab und das Schicksal scheint ihm für eine Zeit lang wohlgesonnen zu sein. Er findet Arbeit und ist nicht auf Hilfe vom Staat angewiesen. Es ist zwar keine großartige Stelle, aber er ist beschäftigt. Eines Tages gibt es bei der Arbeit Probleme und er sitzt arbeitslos zu Hause. Nach 14 oder 15 Jahren Spielabstinenz nimmt er ungefragt das sehr mühsam gesparte Geld, das die Mutter für den Notfall bzw. zu Beerdigungszwecken weggelegt hatte. Er fährt ins Kasino nach Aachen und setzt es aufs Spiel. Zunächst hat er sogar Glück, sodass die Summe vervielfacht wird, fünfstellige Beträge, aber im allerletzten Moment, als die Zeit gekommen ist aufzuhören und sich zu entfernen, denkt er, er habe gleich ausgesorgt, alles sei gut, er setzt und... findet sich auf der Straße wieder, mit nichts in der Hand, ohne einen Cent zum Leben, in einem schlimmen seelischen Zustand. Neben den verspielten Ersparnissen ging auch das Geld seiner armen, alten Mutter verloren, das für ganz andere Zwecke gedacht war. In seiner tiefen Verzweiflung wandte er sich an mich unter dem Vorwand gewöhnlicher Beschwerden: Schlaflosigkeit, Verstimmung, Depression, seelische Beschwerden. Erst später,

nach einem langwierigen psychologischen Arbeitsprozess sollte sich die Wahrheit herausstellen. Er erzählte auf eine unheimlich interessante Weise davon, wie, als er das grüne Tuch sah, das Klappern der Chips hörte, das drehende Rad sah, etwas Unheimliches geschah, als hätte es die 15 Jahre nie gegeben, als sei alles erst gestern gewesen. Ein Zeitraum von 15 Jahren wurde mit Null multipliziert. Doch in dem Moment fühlte er sich glücklich, er spürte das hohe C in treffbarer Nähe.

Wie Sigmund Freud, der große Psychiater aller Zeiten und Völker sagte: „das Erkennen des Problems macht einen großen Teil seiner Lösung aus.“ Das Problem hat er erkannt und auch, dass er etwas unternehmen muss. Doch was? Es gibt keinen Grund, ihm eine Therapie aufzuzwingen, weil so gesehen keine sozial gefährdenden Tendenzen vorhanden sind, er stellt keine direkte Gefahr für sich und die Umwelt dar, er lebt ein gewöhnliches Leben und niemanden interessiert, wessen Geld er in welchem Umfang verspielt. Er selbst hält sich nicht für krank.

E.A.: Ist es denn eine Krankheit?

— Ich finde, dass es in diesem Fall zur Krankheit geworden ist. Über die Ebene eines psychologischen Problems hinaus ist es zur durchdringenden, manischen Spielsucht, zur Abhängigkeit geworden. Ich bin mir sicher, dass solche Menschen keine vollkommene Heilung erfahren können. Es gibt Fälle langer Remission. Es kommt vor, dass die Remission ein ganzes Leben lang anhält. Häufige Aussagen von Süchtigen lauten „Ich trinke nicht mehr, ich bin trockener Alkoholiker“ oder „drogensüchtig gewesen“. So eindeutig wie bei Alkoholikern und Drogenabhängigen ist es auch bei Spielsüchtigen, Ehemalige gibt es da nicht, sie können es nur schaffen, sich zurückzuhalten.

Diesem konkreten Menschen wurde eine umfassende Behandlung mit stationären Phasen, Ärztebesuchen und Gruppengesprächen angeboten, denn nur unter langzeitiger Einwirkung kann das Bewusstsein verändert werden. Gruppenpsychotherapien funktionieren wenn jeder seine Erfahrung mit dem Leiter und den anderen Teilnehmern teilt und quasi gemeinsam eine Immunität entwickelt wird. Doch dieser Mensch gesteht nicht ein, krank und süchtig zu sein. Er hält alle für Dummköpfe. Er sagt: „Es ist alles Blödsinn, Kindergarten, was Sie erzählen, wenn ich will, höre ich auf, es interessiert mich gar nicht, es ist nur wegen meiner

Mutter.“ Eine vollständige, kritische Selbsterkenntnis hat nicht stattgefunden. Es gab keine Pause, in der der Mensch zurückgeschaut hätte, seine Zukunft realistisch prognostiziert und gesagt hätte: „So kann man nicht weiterleben; wenn ich nicht etwas ändere, wird mich das Problem zugrunde richten.“ Während der psychologischen Unterstützung habe ich zu einem bestimmten Zeitpunkt versucht, ihn dazu zu bringen, diese Richtung einzuschlagen, was verhindert hätte, dass er zukünftig so viele Fehler begeht. Aber es erwies sich nicht als produktiv. Ich sehe diesen Menschen manchmal in der Stadt, sein Leben verläuft nach dem alten Muster. Wir können annehmen, dass er höchstwahrscheinlich weiterhin damit beschäftigt ist, sein herausragendes Gewinnsystem zu modernisieren. Er zieht eine nicht existente, theoretische Bilanz unter etwas, worunter eine Bilanz zu ziehen unmöglich ist, weil die Menschheit sich mit diesem Problem schon so lange herumschlägt, wie es diese von Menschen erfundenen Spiele überhaupt gibt. Im Clinch mit dem Schicksal nimmt das Schicksal regelmäßig die dominante Position ein.

E.A.: Ich verstehe noch nicht ganz, was den Menschen mehr bewegt: der Wunsch zu gewinnen oder der Prozess an sich?

— Schwer zu sagen. Anfangs ist es sicher das Resultat, das erzielt werden will: viel Geld zu gewinnen und damit das Leben auf die Hörner zu nehmen. Mit fortschreitendem Spielen rückt das Ziel in die Ferne und wird zum Schnee am Kilimandscharo, alle sehen ihn aber er ist sehr schwer zu erreichen. Die Spielsucht entwickelt sich unmittelbar im Verlauf des Spielens. Ebenso wie beim Drogensüchtigen, der sich erst gut fühlt und dann, mit dem Nachlassen der Wirkung, Unbehagen und Schmerz empfindet. Zu der Unruhe und Hibbeligkeit kommen weitere psychologische Faktoren hinzu, wie Unzufriedenheit und Gereiztheit, was letztlich in nach außen und nach innen gerichtete Aggressivität umschlägt. Es geht so weit, dass er zu allem bereit ist. Er würde sein Haus aufgeben und seine Mutter verraten, ein Verbrechen begehen. Eine ganz ernste Abhängigkeit. Doch sobald ihm das Ziel seiner Begierden - sagen wir Kokain - in Aussicht gestellt wird, beginnt er sich zu verwandeln. Er lebt bereits in Vorfreude des bevorstehenden Vergnügens. Mit ungeduldigem Zittern in den Händen zerstößt er das Pulver, erhitzt es in der Flamme, während er sich vor Verlangen beinahe an seinem Speichel verschluckt. Mit größter Pietät und unwahrscheinlicher Befriedigung schnallt er den Gurt um den Arm. Ob

das Umfeld infiziert ist, ob die Spritze sterilisiert ist und ähnliche andere Erwägungen spielen keine Rolle, und wenn die Spritze die dünne Hautschicht durchsticht und in die Vene trifft, befindet er sich bereits, noch bevor er die Droge injiziert hat, auf der Höhe der Glückseligkeit. In diesem Moment werden so viele Endorphine ausgeschüttet, dass es eigentlich keine Rolle mehr spielt, was er da spritzt. Plus die Droge selbst, plus die sofort verschwindenden unangenehmen physischen Empfindungen und Unbehagen. Es entsteht künstlich zugetragenes, einhundertprozentig konzentriertes Glück. Er lässt sich zurückfallen, völlig entspannt, er befindet sich im vollkommenen Nirwana, in seinem höchsteigenen Paradies. Es ist die Sonne, die in die Vene eindringt. Dann wiederholt sich der Zyklus. Ich habe hier recht drastische Analogien bemüht, aber sie spiegeln das Geschehen sehr genau wider. Die Prozesse sind absolut ähnlich. Genauso löst der Gedanke an das bevorstehende Spiel freudiges Erwarten und Ungeduld aus. Es tritt eine angenehme Hast ein, in der der Betroffene jede einzelne bevorstehende Handlung spüren kann. Er setzt und wenn er gewinnt, sieht er es als Zeichen Gottes an, er verdoppelt, der Adrenalinausstoß verdreifacht sich, das Verlangen steigt. Auch wenn ihm das Schicksal und der Allmächtige eine Chance geben und er zehn Mal hintereinander gewinnt, steigt er nicht aus, niemals. Er hört nicht auf und er nimmt nicht seinen Gewinn vom Tisch, er steht nicht auf, bis auch der letzte Cent gesetzt wurde, bis alles verspielt ist, der letzte Schmuck, ja das eigene Leben.

Ich gebe jetzt wieder, was man den öffentlich zugänglichen Quellen im Internet entnehmen kann.

Die Spielsucht ist eine pathologische Neigung zum Glücksspiel. Menschen, die unter Spielsucht leiden, entwickeln regelmäßig einen unüberwindbaren Drang zu spielen. Dieses Bestreben untergräbt das Urteilsvermögen und vereinnahmt das Verhalten. Untersuchungen zeigen, dass Betroffene nach dem Spielende Verstimmungen verspüren, die den Entzugserscheinungen bei Alkohol- und Drogenabhängigen gleichkommen. Zur Spielsucht gehört die Abhängigkeit von ROULETTE, SPIELAUTOMATEN, KARTENSPIELEN, COMPUTERSPIELEN. Um das Vergnügen zu erreichen, müssen die Einsätze erhöht werden. Nach Spielende entsteht eine Unruhe und emotionales Unbehagen. Nach einem Verlust, auch wenn dieser erheblich gewesen ist, kehrt der Spieler wieder und versucht, das Geld zurückzugewinnen. Der Betroffene denkt an das Spiel während er nicht spielt. Das Fortsetzen des

Spiels gefährdet die Arbeit, die Schule, das Privatleben, das Wohlergehen, das Eigentum, den Wohlstand usw. usf. Um die Möglichkeit des Spielens zu erhalten, beginnt der Betroffene Familie, Freunde und Nahestehende anzulügen. Das Spiel wird zum Fluchtweg vor den eigentlichen Problemen. Spielen führt darüber hinaus sehr häufig zu Spielschulden.

Kurz, knapp und zutreffend.

E.A.: Wo ist denn die Grenze zwischen der Abhängigkeit und dem bloßen Interesse beim Spielen? Viele spielen doch einfach nur um kleine Beträge und haben dabei ihren Spaß.

— Eine riesige Anzahl von Spielen basiert darauf, dass eine bestimmte Anzahl an Punkten zu erspielen ist, um einen kleinen Gewinn oder irgendeine Prämie zu bekommen. Im Prinzip verleiht das dem Spiel einen einmaligen Charme, da der Spieler bei Laune gehalten wird. Die Analogie hier ist ganz deutlich. Es ist sehr schwer zu leben und den Freuden des Lebens zu entsagen, ein banales Beispiel wäre ein schöner Aperitif. Das Aroma eines echten französischen Cognacs in bestimmter Gesellschaft, einem bestimmten Ambiente zu genießen, ist unübertrefflich; es handelt sich um einen qualitativ hochwertigen, aromatischen, berühmten Drink, der eine leicht euphorisierende Wirkung hat. Wenn man eine bestimmte Menge trinkt, ist das charmant und verschönert das Leben. Wie ein guter Wein oder andere gute, starke Getränke. Doch für manche spielt so etwas keine Rolle mehr. Von Bedeutung sind dann nur noch die Menge und die Konzentration, die man in sich hineingießt, um zu betäuben, was zu betäuben möglich ist. Der Vergleich ist ganz einfach. Es gibt Menschen, die es lieben zu spielen und sich damit vergnügen. Es gibt professionelle Spieler, die z.B. mit Poker ihren Lebensunterhalt verdienen, das sind Menschen, die das Spiel zu ihrem Beruf gemacht haben. Dies überschreitet nicht die Grenze zur Sucht, zur Krankheit, es gefährdet nicht ihr Leben, ihre Existenz als Individuen oder das Leben ihrer nahestehenden Mitmenschen. Diese Grenze gibt es zweifelsohne. Wenn ein Mensch in der Lage ist, jederzeit mit dem Spiel aufzuhören, aufzustehen und sich zu verabschieden, unabhängig davon ob er gewonnen oder verloren hat, dann ist das ein Anzeichen dafür, dass er der Sucht nicht unterliegt. Der Süchtige wird so lange spielen, bis er sein sprichwörtliches letztes Hemd verliert.

E.A.: Was halten Sie von dem russischen Beschluss, alle Spielstätten im Land zu schließen?

— Die Anzahl sogenannter Spielotheken ist enorm, das kann ich bezeugen. Es ist absurd, dass alle paar Schritte irgendwelche Kasinos, Spielautomaten u.Ä. stehen. Für das Volk war es die totale Ablenkung. Dort tummeln sich kriminelle Autoritäten und das entsprechende Geld wechselt seine Besitzer im Minutentakt. Ich bin natürlich für die Schließung von Etablissements, die die Verkörperung einer perversen Art, schnell reich werden zu können, sind. Die Erlangung leichten Vergnügens bei fehlendem Einsatz von Bemühungen kann ich nicht befürworten. Ich bin für eine Verlagerung solcher Spielstätten an angemessene Örtlichkeiten. Auf der ganzen Welt gibt es Systeme und Reglements zur Errichtung solcher Einrichtungen, die - in Verbindung mit Shows, Konzerten, Festen - Spannung und Entspannung, unvergessliche, nicht alltägliche Erlebnisse, bieten. Um in solchen Genuss zu kommen, muss man Geld besitzen, man muss es vorher verdienen. An solchen Konzepten gibt es nicht viel auszusetzen, finde ich. Deshalb begrüße ich eher die genannte Entscheidung gegen den kopf- und grenzenlosen Boom, wie wir ihn vorher erleben mussten.

E.A.: Dazu eine Anschlussfrage: Wie sieht das mit Computerspielen aus? Man kann sie doch nicht verbieten. Wahrscheinlich lässt sich die Antwort darauf nicht in wenige Worte fassen.

— Das stimmt, wenige Worte reichen hier nicht aus. Leider beobachten wir, dass die Menschheit zunehmend aus der realen in die virtuelle Welt driftet. Das haben wir der Computertechnologie und u.a. den Computerspielen zu verdanken. Wir haben bereits mehrfach besprochen, dass man mittlerweile mit seiner Außenwelt überhaupt nicht mehr direkt zu kommunizieren braucht, wenn man einen Computer mit Internetanschluss besitzt. Man kann Geldtransfers tätigen, Geschäfte abwickeln, alle möglichen Artikel bestellen und sie dann zu Hause in Empfang nehmen, man kann Menschen kennenlernen, quasi im Internet leben, dort spielen und alles Mögliche schreiben. Einerseits ist das natürlich sehr fortschrittlich. Andererseits wirkt sich das schädlich auf die unmittelbare zwischenmenschliche Kommunikation aus. In der Regel verbirgt sich dahinter die Einsamkeit der Menschen, die, statt sich mit der Regelung des eigenen Le-

bens und der Selbstfindung zu beschäftigen, ihre Zeit mit der Suche nach *irgendwas* verbringen. Das Interesse am Internetangebot, das von seinen Betreibern und Werbeschaffenden ständig aktualisiert und weiterentwickelt wird, sowie die damit verbundenen Aktivitäten sollten jedenfalls doziert werden. Eine Erfindung, die gestern noch lediglich eine Erfindung gewesen war, ist heute bereits virtuell omnipräsent. Es ist wichtig, dass andere Mechanismen aktiviert werden. Echte Kommunikation, Anreize zum Lesen von Büchern und zu tatsächlichen Besuchen bei Freunden, nicht bloß deren Profile im Internet, müssen unbedingt geschaffen werden. Es geht um den realen Kontakt zu Gleichgesinnten und Ähnlichdenkenden, wenn es sie gibt. Bei allen Vorteilen und positiven Aspekten des Internets besteht die Gefahr der Abhängigkeit von der virtuellen Welt, in die sich Menschen flüchten, um sich von der äußeren realen Zersetzung abzuschotten. Es ist nicht möglich, auf die gigantischen Prozesse direkt Einfluss zu nehmen, denn dahinter verbergen sich Politik, Geld, Interessen von ganzen Körperschaften. Man kann aber sehr wohl auf seine eigenen Kinder einwirken, sie formen, ihren Geschmack entwickeln, ihr richtiges Gespür fördern – etwas, was für sie als Individuen und für die Gemeinschaft unbedingt notwendig ist. Selbstverständlich sollte dabei die Methode angemessen sein, also z.B. bei übermäßigem Benutzen des PCs nicht etwa gleich der Monitor zertrümmert oder das Kabel aus der Wand gerissen werden. Es bedarf einer systematischen, regelmäßigen und ernsthaften Herangehensweise.

E.A.: Vielen Dank! Das war sehr aufschlussreich.

ANGST UND REALITÄT

E.A.: Als wir uns kennenlernten, empfahlen Sie mir ein Buch mit dem Titel „Das Alphabet des gesunden Denkens“ von Vladimir Levi. Damals hat mich das Thema „Angst“ besonders interessiert. Als ich begann Levi zu lesen, machte ich für mich eine Entdeckung. Die Angst hat verschiedene Ausprägungsformen und sie ist steuerbar.

Es wäre schön, wenn Sie die natürliche Angst, wie etwa die Angst vor Kriegen, Krankheit oder die Sorge um Angehörige von der krankhaften Angst, die den Menschen quält und ein normales Leben behindert, abgrenzen könnten.

— Lassen Sie uns die Evolution betrachten, um das zu verstehen. Die Angst ist eine sehr mächtige Abwehrreaktion des Organismus'. Es handelt sich um eine Kette von Reaktionen, die biochemische Mechanismen und folglich psychologische Komponenten in Gang setzt. Als Folge eines gewissen Signals wird eine bestimmte Menge Adrenalin in das Blut ausgeschüttet. Adrenalin wird auch als Stresshormon bezeichnet. Es ist derjenige Stoff, der vom Körper, genauer gesagt vom endokrinen System als Reaktion auf etwas Ungewöhnliches, Unerwartetes produziert wird. Sehr häufig gibt die Angst ein solches Startsignal. Daraufhin kann man charakteristische Merkmale identifizieren, z.B. eine erhöhte Herzfrequenz, Mundtrockenheit, verkleinerte Pupillen, gesteigener Blutdruck. Der Organismus bereitet sich so auf bestimmte Aktionen vor, z.B. die Konfrontation mit der Quelle des Angstzustandes oder auf einen weiten Sprung oder schnelles Weglaufen, um sich selbst zu retten. Als die Natur diesen komplexen Mechanismus schuf, war der Hauptzweck die physische Abwehr und die Herabsetzung der Verletzungswahrscheinlichkeit. Sollte etwas geschehen, soll der eigene Schaden minimiert werden. In unserem Leben existieren sehr viele Ängste. Das erste Mal in unserem Leben erfahren wir Angst unbewusst. Es handelt sich um das schrecklichste aller Angsterlebnisse, wenn das Kind den Mutterleib verlässt und das Licht erblickt. Diese Meinung vertreten alle Psychologen aller Generationen. Forscher, die dieses Problem ausreichend studiert haben, behaupten, es sei die stärkste Angst, die in der Natur überhaupt vorkommt und der heftigste Schock, wenn die Nabelschnur durchtrennt wird und das Kind nicht mehr automatisch von der Mutter miternährt wird. In

der Entwicklung von Psychologie und Philosophie wurde diesem Aspekt große Bedeutung beigemessen, es wurde von Fällen berichtet, in denen Menschen in fortgeschrittenem Alter Ängste, die im ersten Augenblick unbegründet erscheinen, entwickeln, welche tatsächlich von Geburt an bestehen. Man muss jedoch anmerken, dass diese Betrachtungsweise nicht so eindeutig und darüber hinaus heftiger Kritik ausgesetzt ist. In einer Situation, in der ein reales Ereignis eine reale Bedrohung und eine konkrete Angstreaktion auf diesen Reiz auslöst, zielt der ausgelöste Mechanismus auf die eigene Unversehrtheit ab. Die Angst vor einem Überfall unterscheidet sich von der Angst vor dem Verlust einer nahestehenden Person. Die Angst vor dem Vorgesetzten ist eine andere als die des Erstklässlers, der vor einer großen Hörschaft laut lesen soll, die Angst vor der allerersten Einnahme eines alkoholischen Getränks ist anders als beispielsweise die Furcht vor der Verletzung durch einen spitzen Gegenstand. Einerseits unterscheiden sich diese Gründe für Angst, doch wenn man sich hineindenkt, ist ihnen allen gemein, dass etwas Unbekanntes das Gefühl innerer Spannung hervorruft. Diese innere Spannung führt zu dem Mechanismus, über den wir eingangs gesprochen haben. Es entsteht eine sehr interessante Situation. Die Gründe, die die Angst hervorrufen sind unterschiedlich doch ihr Ursprung ist der gleiche: Obacht vor dem bislang Unbekannten! Oder im Gegenteil: vor etwas, das man bereits kennengelernt hat. In beiden Fällen erfolgt aus einem realen Ereignis reale Angst.

Irreale, d.h. nicht existente Ängste unterscheiden sich von den alltäglichen, allseits bekannten dahingehend, dass irgendwelche unklaren, verschwommenen, durch die eigene Fantasie ergänzten Vorstellungen die Angst auslösen. Es entwickelt sich eine Form der Erkrankung. Krankhafte Angst ist oft eine modulierte, verdrehte Form eines ganz anderen Problems.

Bei Erwachsenen können die Gründe für krankhafte Angst in der Einsamkeit liegen, im Zusammenhang mit niedrigem Selbstwertgefühl stehen oder als Folge einer negativen Einstellung des sozialen Umfeldes auftreten. Zum Vorschein jedoch kommt sie aus anderen Gründen. Ich hoffe, das ist verständlich. Manchmal erreicht eine solche Angst unglaubliche Ausmaße. In Lehrbüchern für Psychiatrie und Psychologie werden die unterschiedlichsten Phobien beschrieben: Angst vor Aufzügen, vor geschlossenen Räumen, vor dem Alleinsein, Höhenangst, Flugangst

usw., ich werde nicht alle aufzählen. Die Motivation zur Überwindung der Angst ist bei jedem individuell und durch konkrete Lebenserfahrung begründet. Selbstverständlich hat jeder Mensch, der in ein Flugzeug steigt, eine natürliche Angst oder Ehrfurcht, „Was wäre, wenn...“. Jedoch überschreitet diese Angst gewisse Grenzen nicht, man kann mit ihr leben. Man ist in der Lage, sich selbst zu überzeugen, seine innere Einstellung zu verändern. Manche lösen Kreuzworträtsel, andere spielen Schach, wiederum andere nehmen Beruhigungsmittel oder trinken Alkohol. Aber Menschen, die unter einer unbestimmten Angst leiden, werden niemals freiwillig in ein Flugzeug, ein Auto oder einen Aufzug steigen, denn es existiert die Kategorie der „erlebten Angst“. Ich kannte einen Menschen, der buchstäblich davon gezeichnet wurde, in einem Aufzug stecken geblieben zu sein. Er erzählte davon zwar mit Humor, fuhr aber seit diesem Erlebnis nie wieder mit dem Aufzug und lief stattdessen die neun Stockwerke immer zu Fuß. In diesem Fall ist die theoretische Angst durch ein völlig reales Ereignis begründet. Wenn ein Mensch einem Problem niemals begegnet ist und es niemals analysiert hat, verhält er sich eher oberflächlich dazu. Zum Beispiel hat jemand, der sich hinter das Steuer eines Autos setzt, im Hinterkopf, dass das eine erhöhte Gefahr bedeutet. Hat er sich zu einem erfahrenen Fahrer entwickelt, verändert sich das Empfinden bis zu irgendeinem Un- oder Vorfall. Die Automatismen werden verdrängt, der Mensch rechnet wieder mit gewissen Folgen, über die er imstande ist zu urteilen, da er nun eigene Erfahrung besitzt. Das ist die eine Seite. Auf der anderen Seite gibt es die Angst in Form von ausgeprägten Pathologien, d.h. eine unmotivierte, allumfassende, bedrückende Angst beeinträchtigt die Lebensqualität. Kommunikative Beziehungen sind gestört, die individuelle soziale Selbsteinschätzung ist falsch, die Befürchtung irgendwelcher Folgen führt zur Isolation, der Betroffene schließt sich ein, versinkt, vergräbt sich. Diese Art von Ängsten unterscheidet sich natürlich von den physiologischen Ängsten, über die wir sprachen. Es existieren Befürchtungen, die durch reale Objektivität hervorgerufen werden und es gibt krankhafte, tiefgehende Gefühle, die in erster Linie das eigene Leben aber auch das der Mitmenschen beeinflussen. Ich kann mich noch gut an einen Patienten aus meiner alten Praxis erinnern. Er war wirklich talentiert, Korrespondent einer zentralen, bedeutsamen Zeitung. Dieser litt unter einem ausgeprägten Angstsyndrom. Er hatte eine Angstneurose und verließ praktisch nie seine Wohnung. Interviews führte er per Telefon und fand andere Wege zu kommu-

nizieren. Alle wussten von seinem Problem und doch traten alle gerne mit ihm in Kontakt. Er konnte aufgrund seines Zustandes die heimischen vier Wände nicht verlassen, da er so vieles fürchtete: Straßen, Autos, Aufzüge, dunkle Gassen usw., also alles, was potentielle Gefahr ausstrahlt. In diesen Zustand geriet er nach einem überstandenen Herzinfarkt, wobei er den postinfarktialen Zustand eigentlich gut überwunden hatte, aber es hatte eine gewaltige Transformation stattgefunden, die nun in diese Richtung ausschlug. Der Mann, der über einen scharfen Verstand, höchsten Intellekt, eine außerordentlich hohe Sprachbegabung und herausragende journalistische Fähigkeiten verfügt, ist neben seiner unzweifelhaften Güte auch ein sehr hilfsbereiter Kamerad – so könnte man ihn beschreiben. Er hat bewusst den Weg der Abgeschiedenheit gewählt, ich möchte darüber nicht urteilen, denn als er es mit starken Medikamenten versuchte, ließen die Schärfe seines Geistes und sein schriftstellerisches Vermögen nach. Er musste sich entscheiden, entweder die starken Medikamente einzunehmen, sich ernsthaft behandeln zu lassen, um hinausgehen zu können oder eben zu Hause zu bleiben. Er entschied sich, zu Hause zu bleiben und sein Umfeld, seine Frau und seine Kinder hatten Verständnis.

Es gibt Ängste, die in einem bestimmten Alter auftreten. Im Jugendalter, insbesondere während der Persönlichkeitsbildung und vor allem in der Pubertät entsteht eine Vielzahl von Ängsten, die beispielsweise die Bewertung des eigenen Aussehens oder irgendwelche anderen nachrangigen Attribute betreffen. Im Verlauf des Lebens verlagern sich die Ängste auf weitere Ebenen: Angst vor der ersten sexuellen Erfahrung, vor der Defloration oder davor, sich anzustecken. Dann folgt die Angst, ungewollt schwanger zu werden, bei Männern häufig die Angst, schlechter auszusehen als in Wirklichkeit der Fall. Gründe dafür können schlechte oder unglückliche Erfahrungen auf professioneller, persönlicher oder sexueller Ebene sein.

E.A.: Dies sind natürliche Ängste, oder?

— Das Stimmt. Sie halten solange an, bis sie durch die Lebenserfahrung zerstreut werden, wenn dies nicht passiert werden sie gefestigt. Wenn ein Mensch genug Verstand, Durchhaltevermögen und Courage besitzt, um nach einem unglücklichen Erlebnis zu dessen Kern durchzudringen, können Ängste besiegt werden und verschwinden. Sie werden vollkom-

men aus unserem Leben verdrängt, denn sie werden nutz- und wirkungslos. Trifft man hingegen auf ein Hindernis, das man nicht auf Anhieb zu überwinden vermag, kann das den Nährboden einer krankhaften Angst bilden, die die menschliche Psyche vereinnahmt und die Verhaltensweisen zu diktieren beginnt.

Es folgen die Ängste des mittleren Erwachsenenalters. Wenn bestimmte Lebensweisen eingeübt worden sind, eine Familie gegründet wurde, kann die Befürchtung einsetzen, alles verlieren zu können oder verraten zu werden. Parallel dazu entsteht in diesem Alter die Befürchtung, beruflich scheitern zu können, vor allem wenn z.B. eine gewisse Stufe auf der Karriereleiter erklommen und als Ergebnis irgendwelcher Veränderungen ein Fiasko erlebt wurde. Die Angst wird in sehr vielen Fällen auf den Nachwuchs projiziert, die Sorgen gelten mehr und mehr dem Leben der Kinder, deren Wachstum, Gesundheit, Ausbildung usw.

Dann folgen die gesundheitlichen Probleme des Seniorenalters, wenn das Gehirn noch ausreichend selbst-/kritisch ist, der Körper aber anfängt zu streiken. Daraufhin entsteht die Angst vor dem Tod, vor einer schweren Krankheit, vor den Folgen, Angst davor, allein, ohne Pflege, Hilfe und Aufmerksamkeit gelassen zu werden. Bei älteren Menschen intensiviert sich die Angst vor dem Alleinsein, dem Verlassenwerden, Angst davor, nicht mehr gebraucht zu werden und zwar v.a. auch dann, wenn die Ängste nicht durch Krankheiten wie z.B. Alzheimer abgeschwächt werden, da dabei die Befürchtung, dass einem etwas zustoßen könnte, die kritische Beurteilung des Umfeldes und entsprechend der Grad des Angstempfindens doch erheblich sinken. Vor dem Tod fürchten sich die Menschen praktisch von Geburt an. Es kommt darauf an, wie man darauf vorbereitet ist, wobei man sich praktisch kaum darauf vorbereiten kann. Es gibt z.B. Menschen, die im Alter von 90 Jahren wundersame Standfestigkeit und Lebensfreude besitzen und es gibt andere, die schon im Alter von 70 Jahren schwerfällig sind und sich nach ihrem Ableben sehnen, also alles sehr individuell.

E.A.: Ist die Angst vor dem Sterben der Eltern und der Zeit danach normal?

— Ja, sie ist normal.

E.A.: Und wenn man sich ein ganzes Leben lang davor fürchtet? Ich z.B. verarbeite noch immer den Tod meines Vaters, obwohl bereits fast 30 Jahre vergangen sind. Das war damals eine sehr große Entmutigung. Ich hatte Ihnen bereits erzählt, dass er ganz plötzlich an einem Herzinfarkt im Alter von 58 Jahren an seinem Schreibtisch während der Arbeit beim Verlag „Lenizdat“ verstarb. Es war ein unheimlicher Schock. Bei mir kam eine rein physiologische Angst hinzu. Vor der Beerdigung mussten wir ins Leichenschauhaus, wo in offenen Särgen fünf oder sechs zur Beerdigung vorbereitete Leichen lagen. Das hat eine furchtbare Wirkung auf mich gehabt, dieser Eindruck war so schrecklich, dass ich ihn gar nicht beschreiben kann. Ich kann mich genau erinnern, in einem der Säрге lag die Leiche eines Mannes mit Schnurrbart und dieses Bild verfolgte mich seitdem, so wie die Angst um meine Mutter und vor ihrem Tod.

— Auch das ist eine natürliche Angst. Neben der schrecklich negativen Nachricht (Tod des Vaters), die Sie verarbeiten mussten, wurden sie mit diesen fremden Leichen konfrontiert, eine starke physische Empfindung.

E.A.: Manche haben vor so etwas keine Angst.

— Als Beispiel möchte ich einen meiner Lehrer anführen, Leiter eines Instituts der pathologischen Anatomie, Professor Schkutin. Dieser sagte immer, dass man keine Angst vor Leichen zu haben braucht. Unter den Menschen seien sie die harmlosesten. Eine Leiche würde Ihnen niemals wehtun, nicht wahr? Stellt man sich einen Pathologen vor, der täglich mit Leichen arbeitet, neben ihnen isst oder mit seiner Liebsten telefoniert, dann verliert er nicht einmal einen Gedanken an irgendeine Angst, weil es so sehr Teil seines gewöhnlichen Lebens geworden ist, dass er sich längst davon gelöst hat, dass da jemandes Vater, Mutter, Bruder oder Freund liegt. Die emotionale Komponente wird nicht eingeschaltet. Da ist nur ein Körper. Ein Körper, der in diesem gegebenen Moment nicht beseelt ist, als wäre er niemals lebendig gewesen. Ich kann aus meiner Erfahrung das Folgende erzählen. Als ich studierte, arbeitete ich in der Reanimation und eine unserer Aufgaben war der Transport aus der Reanimation in die Leichenhalle. Die erste Visite werde ich bis zu meinem Tod nicht vergessen, obwohl ich die Anatomiekurse bereits absolviert

hatte und vorbereitet gewesen bin. Nach etwa drei Jahren war das Unterfangen für mich so gewöhnlich wie der Gang zum Bäcker geworden. Oder denken sie an einen Chirurgen, der die Bauchhöhle öffnet und das Innere sieht. Für viele Menschen ist alleine der Anblick von Blut bereits erschreckend und es ist schwierig vollends zu begreifen, dass das für den Arzt Arbeit ist, die er täglich verrichtet. Bestenfalls steckt eine Eigenmotivation hinter dem, was man beruflich tut, deshalb hat die Natur uns so reichlich mit dem Recht der Entscheidung gesegnet. Es kann nicht die ganze Gesellschaft aus Polizisten oder Richtern, Verbrechern, Buchhaltern, Sozialarbeitern, Korrespondenten oder eben Pathologen bestehen. Jeder hat seinen eigenen Hang zu irgendetwas und Voraussetzungen zur Entwicklung gewisser Neigungen.

Was die Bändigung der Angst angeht, gibt es auch andere Beispiele. Je entschiedener der Mensch seiner Angst entgegentritt, desto mehr Kontrolle erlangt er über sich selbst, über sein Bewusstsein und sein Unterbewusstsein. Solange er das nicht schafft, solange er seine Augen der Angst gegenüber nicht öffnet, solange er sie, überspitzt ausgedrückt nicht begreift, ist die Chance sie zu besiegen sehr klein.

Wenn wir über die Ängste sprechen, die mit dem Verlust einer nahestehenden Person zusammenhängen, dann denken wir, so paradox und so schrecklich es auch klingt, in erster Linie an uns selbst und danach erst an die betroffene Person, denn wir fürchten uns natürlicherweise zunächst um uns selbst. Ich habe es Ihnen schon einmal erzählt, ich werde Folgendes niemals vergessen. An meiner Hochschule gab es ab dem Jahr 1953 eine sehr umfangreiche Professorenschaft, die die medizinischen Angelegenheiten betreute. Die Professoren haben das Institut gegründet und werden hoffentlich ewig in ehrwürdiger Erinnerung bleiben, Gott habe sie selig. Es kam eine Zeit, da sie buchstäblich einer nach dem anderen starben. Bei den Beerdigungen, die üblicherweise pompös gewesen sind und bei denen wir Studenten die Totenwache gehalten haben, standen die armen Omas und Opas, gestandene Professoren, mehrfache Doktoren und weinten bitterlich. Doch sie trauerten nur bedingt um die Verstorbenen, in Wirklichkeit viel mehr aus Sorge um sich selbst, denn beim Anblick der Toten stellten sie sich unweigerlich an deren Stelle vor. Sie hatten eben schon ein gewisses Alter erreicht.

So verhält es sich auch mit Ihren Ängsten. Bei den Gedanken an Ihre Mutter denken Sie in Wirklichkeit daran, wie es für Sie ohne sie sein

wird, ohne die Sorge um Ihre Mutter und ihre Unterstützung, ohne den engsten Verwandten.

E.A.: Einerseits das, andererseits habe ich Angst davor, sie im Sie wissen schon... liegen zu sehen, verstehen Sie?

— Das verstehe ich absolut. Hier schließt sich gewissermaßen der Kreis. Die Erfahrung, an die sie sich entfernt durch den Tod Ihres Vaters erinnern, löst bei Ihnen eine innere Spannung aus und wir wissen, dass eine anhaltende innere Spannung Phantasien in Gang setzt, womit eine Überempfindlichkeit der Angst einsetzt.

E.A.: Ich hatte einen alten Onkel, der seinerzeit unter politischen Repressionen litt und ausgewiesen wurde. Später wurde er rehabilitiert. Er erzählte mir, dass er hinterher bis ins hohe Alter während des Schlafes bei jedem Klopfen oder Geräusch Angst hatte, dass man ihn holen gekommen sei. Diese Angst war nicht zu vertreiben. Das Erlebnis zwang ihn, sein ganzes Leben unter dieser Angst zu leben. Wahrscheinlich litten alle, die Opfer der Repressionen wurden, darunter.

— Das ist eine natürliche Angst, die auf realistischen Ursachen und eigenen Erfahrungen beruht, wie wir eingangs besprochen haben. Ein Kind, das seine Finger in die Steckdose steckt und einen Schlag bekommt, tut es nicht wieder. Diesbezüglich ist es sehr empfehlenswert, die Erinnerungen von Papanin zu lesen, einem Polarforscher, der die Expedition, bei der zum ersten Mal Menschen den geographischen Nordpol betraten, leitete. Er trank niemals Alkohol, da sich in seiner Kindheit eine besondere Angst eingeprägt hatte. Im Alter von acht oder neun Jahren, als seine Eltern zu Hause Gäste empfangen und dort Wein oder Wodka getrunken wurde, beschloss er mit einem Freund dieses scheinbar angenehme Zeug, von dem so viel gesprochen wurde, zu probieren. Sie gingen in irgendeine Abstellkammer und öffneten eine Flasche. Der Inhalt stellte sich als flüssiges Kerosin heraus, doch er hatte bereits einen großen Schluck genommen und begann zu ersticken, es trat ein Bronchospasmus auf und es war ein Wunder, dass er nicht daran gestorben ist. Diese Angst schlug in ihm Wurzeln und hielt das ganze Leben lang an, ein herausragendes

Leben von 90 Jahren, wohlgemerkt, in dem er immer die Angst hatte, dass sich der Inhalt als Gift entpuppen könnte, wenn er ein Schnaps- oder Weinglas an seine Lippen führen würde. So hat die intensive kindliche Erfahrung ein alkoholabstinentes Leben vorgezeichnet. Es gibt schon sehr interessante Fälle. Ich kenne einen Menschen, der im Alter von fünf oder sechs Jahren mit seinen Freunden auf die Idee kam, das Rauchen auszuprobieren. Sie rauchten eine Zigarette, rauchten eine weitere und dann noch eine. Nach vier Zigaretten setzte die Nikotinintoxikation ein, sodass sie sich übergeben mussten. Dieser Mensch hat eine lebenslange Immunität erworben, er wird niemals mehr eine Zigarette anzünden.

E.A.: Eine letzte Frage: Muss man gegen Angst ankämpfen?

— Es gibt Ängste, die ausgelebt werden müssen und die ein Leben lang bestehen bleiben: die natürlichen Ängste, mit denen wir aber auch gut leben können. Es gibt jedoch Ängste, die über das Zulässige hinausgehen und das Leben vergiften, genauer gesagt die Lebensqualität. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn Kontakte abgebrochen werden, die soziale Rolle und Selbsteinschätzung sinkt, wenn die Angst ein solch hohes Niveau erreicht, dass das Leben problematisch wird. Dies ist Anlass, sich an einen entsprechenden Spezialisten zu wenden, um qualifizierte Hilfe zu erhalten.

Das nächste Thema korrespondiert mit dem vorigen. Dem Thema der ÄNGSTE wird nicht ganz zufällig so viel Aufmerksamkeit geschenkt. Je mehr man sich mit ihnen auseinandersetzt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, sie auch loszuwerden.

WENN PLÖTZLICH ETWAS PASSIERT

E.A.: Es kommt oft vor, dass beunruhigende Gedanken einfach nicht ablassen wollen. Aber man kann doch nicht ständig in Angst leben, oder?

— Die Natur hat den Menschen zu Selbstverteidigungszwecken mit dem Angstmechanismus ausgestattet, um in bedrohlichen Situationen das eigene Leben zu retten. Es ist völlig klar, dass in jedem von uns Angst, vor allem die Angst vor dem Tod steckt und wahrscheinlich im genetischen Gedächtnis gespeichert ist. Es kommt vor, dass eine bestimmte Wortkombination oder eine Abfolge von Taten, ein Bild oder eine Bilderreihe in uns ein scheinbar unangebrachtes, dem Grund und der Intensität nach unerklärliches Angstgefühl auslöst. Setzt man sich dann mit den Gründen auseinander, erkennt man, dass die Wurzeln oft weit in die Vergangenheit reichen.

Dazu ein Beispiel, welches ich häufig verwende, wahrscheinlich weil es den Kern des Problems sehr objektiv aufzeigt.

Eine Person geht eine Straße entlang. Sie ist gut gelaunt. Nichts deutet auf irgendwelche Probleme hin. Sie erblickt eine seltsame Silhouette, die ihr entgegenkommt. Es hat noch keinerlei Kommunikation stattgefunden doch der Mensch spürt bereits, dass von dem Entgegenkommenden eine hohe Spannung ausgeht. Das löst Angst aus, ein besonderer Zustand, bei dem bestimmte biochemische Mechanismen ausgelöst werden. Eine hohe Dosis Adrenalin wird ins Blut ausgeschüttet, Blutgefäße verengen sich, der Blutdruck steigt und das Herz beginnt schneller zu schlagen. Die Natur hat auf diese Weise eine Abwehrreaktion konstruiert, damit eine angemessene Verteidigung, die Flucht, ein Ausweichen o.Ä. ermöglicht wird. Unsere Person empfängt Informationen auf einer für den menschlichen Verstand unbegreiflichen Ebene. Es ist noch nichts geschehen und es kann sein, dass auch weiterhin nichts passieren wird, der Entgegenkommende läuft einfach vorbei, das Herz rast dennoch weiter. Dieses Gefühl kennt man irgendwoher. Der Passant hat keine offensichtlich böse Absicht, er hält weder ein Messer noch eine Pistole, trotzdem wird die Schutzreaktion des Organismus ausgelöst, und das ist ganz normal.

Menschen unterscheiden sich indes hinsichtlich der Reaktionsintensität, die Angstreaktionen sind bei allen unterschiedlich. Es gibt aber

keinen Menschen auf der Welt, der keine Angst hat. Keinen! Sogar die Tollkühnsten und Mutigsten, die furchtlosesten Kamikaze und die kaltblütigsten Mörder empfinden das Gefühl der Angst. Der Trick besteht darin, wie sie das Gefühl verarbeiten und wie sie es schaffen, dieses Gefühl in etwas Nützliches umzumünzen. Hiervon ausgehend kann man die die Angstreaktionen in „normale“ und „nicht normale“ unterteilen. Mit den „nicht normalen“ beschäftigt sich die Wissenschaft sehr ausführlich. Schlussendlich geht es darum, dass man den Angstgeruch, das Angsthormon oder wie man es auch nennen will, praktisch ab dem Moment der Zeugung riechen kann.

Eine Frau denkt darüber nach, ob sie schwanger werden will bzw. wird und wie sie sich entwickeln bzw. verändern wird, wenn es passiert. Wird es zu größeren, eventuell pathologischen Veränderungen des Wohlbefindens, der Lebensqualität, des Lebensstandards usw. kommen? Von dem Moment der Zeugung an beschäftigt sie der Gedanke, ob das Kind gesund auf die Welt kommen wird, ob es besondere Merkmale erben wird usw. und diese Gedanken sind mit ziemlich starker Angst verbunden. All das, was im Körper der Mutter vorgeht, kann nicht spurlos am Fötus vorübergehen.

E.A.: Es gibt noch eine weitere Angst. Die Angst vor der eigentlichen Geburt.

— Ja, das ist eine große Angst vieler Frauen. Ungeachtet der Tatsache, dass die Geburt ein normaler physiologischer Prozess ist, ist er mit starken Schmerzen und manchmal Qualen verbunden. Wenn das Kind geboren ist, entwickeln sich andere Sorgen und Ängste, wie etwa: Wird es die Brust nehmen? Werde ich Milch haben? Wird sie ausreichen? Jede Emotion wird sozusagen von einer biochemischen Substanz begleitet, die in direktem Zusammenhang mit dem Ereignis steht. Das Kleinkind ist nicht in der Lage zu sprechen und begreift nicht, was außen herum passiert, am mütterlichen Gesichtsausdruck bzw. dem der Eltern jedoch erkennt es, ob sie sich in Sicherheit oder in Gefahr befinden. Die Information wird auf diese Weise umgehend übertragen. Wenn dies während des Fütterns passiert, besteht eine unmittelbare Verbindung. Obwohl die Nabelschnur durchtrennt ist, besteht die enge Verbindung zwischen Mutter und Kind über das gesamte Leben.

Das ganze Leben besteht wohl aus einem Kampf gegen die unterschiedlichsten Ängste verschiedener Kaliber. Über einen Teil von ihnen haben wir bereits gesprochen und man könnte ewig weitermachen. Dieser sehr ernstzunehmenden Emotion sind viele evolutionäre Entwicklungen zu verdanken. Die Angst ist demnach etwas, das den Mensch erst zum Menschen macht. Wir bekämpfen wir Angst bewusst mit aller Macht, ungeachtet der Möglichkeit, dass sie sich alsdann in etwas ganz Anderes verwandelt. Dies ist ein Schalter, ein evolutionärer Regler, wenn man so will. Einer meiner Lehrer sagte, das wichtigste bei diesem Problem sei es, die Angst herauszukristallisieren, sie aus der allgemeinen Gestaltlosigkeit hervorzuheben. Stellen wir uns als einfaches Beispiel ein Kind vor, erinnern wir uns, wie wir z.B. zum ersten Mal alleine zu Hause gelassen wurden oder als wir ein eigenes Zimmer, getrennt von unseren Eltern bekamen und als beim Einschlafen dort, wo sich der Schrank oder das Fenster befindet, plötzlich irgendwelche Bilder und Gestalten erschienen. Wurde das Licht eingeschaltet, normalisierte sich das Bild. Wenn ein Kind emotional stabil ist, verschwinden diese Erscheinungen mit der Zeit auf ganz natürlichem Wege. Wird das Kind aber nicht ausreichend geliebt, wird ihm nicht genügend Zärtlichkeit entgegengebracht oder wenn zu Hause eine schwierige Atmosphäre herrscht, verformt sich die Erscheinung zu Angstverstärkern. Es fürchtet sich vor dem dunklen Zimmer, dem Schrank, dem Fenster. Wird das Kind nicht geliebt, werden erwachsene Menschen mit Personen assoziiert, die ihm Schmerz, Leid oder Böses zufügen können. Wenn es dann in die Welt hinausgeht, deren Ausmaße die seines kleinen Universums bei weitem übertreffen, reagiert es auf unbekannte Dinge mit Angst.

Als nächste Emotion kommt dann die Reaktion auf die Angst. Manche verschließen sich, hören auf zu kommunizieren, fangen an zu weinen, zu jammern oder entwickeln andere hyperaktive Reaktionen. Manche randalieren und fordern auf diese Art ständige Aufmerksamkeit, wobei auch diesem Verhalten eine unerklärliche, permanente, erdrückende ANGST zu Grunde liegt. Um sie zu besiegen oder zu durchbrechen, legen die Menschen auch oftmals asoziales Verhalten an den Tag. Pädagogen bezeichnen solche Kinder als Soziopathen, pädagogisch verwildert. In Wirklichkeit haben sie möglicherweise einfach ein sehr verängstigtes Kind vor sich. Den hier wirkenden Mechanismen liegen oftmals auch Verbrechen zu Grunde. Die Kriminologie hat schon längst ihre Aufmerksamkeit auf die Erforschung solcher Probleme gerichtet, um einerseits

den Auswirkungen entgegenzusteuern und andererseits prophylaktisch zu wirken. Häufig erweisen sich die grausamsten Mörder, Besessene oder Sadisten als Menschen, denen im frühkindlichen Alter nicht genug Liebe und Zärtlichkeit gegeben wurde und die unter unheimlicher Angst aufwuchsen, welche ihr gesamtes Weltbild federartig zusammendrückte. Mit dem Erwachsenwerden schnell diese Feder auseinander und verletzt die Gesellschaft. Der Betroffene beginnt sich von unterbewussten Reaktionen geleitet für alles zu rächen. Mit dem Alter, dem Erfahrungs- und Wissenszuwachs verändert sich die Anzahl der Ängste. Manche Ängste werden völlig überwunden, manche „schlafen ein“, andere begleiten uns ein Leben lang.

E.A.: Die Angst vor dem Tod ist bestimmt etwas, das jeder hat, so wie die Angst vor dem Tod eines nahestehenden Menschen, richtig?

— Ich habe mal eine Phrase gelesen und sie mir notiert weil sie mir sehr gut gefällt. Sie stammt von dem bekannten Psychiater Karl Jaspers: „Leben ist die Bewegung aus der Finsternis, in der ich existierte, in die Finsternis, in der ich nicht existent sein werde.“ Dahinter verbirgt sich ein gewaltiger philosophischer Kontext. Was bedeutet denn Angst vor dem Tod überhaupt? Tatsächlich ist es außerordentlich schwierig mit dem Verstand und dem Intellekt zu erfassen, was eigentlich nicht zu erfassen, unmöglich zu begreifen, nicht zu beschreiben ist, weil wir - grob gesagt - keine Erfahrung der Existenz in einer anderen Dimension haben. Wir können das nicht tasten oder uns auf Berichte von Zeugen berufen, die beispielsweise aus dem Koma wieder erwacht sind. Ich möchte auf etwas Bestimmtes hinaus. Der Fakt des Ablebens an sich kann nur höchst abstrakt beunruhigend sein. Die Gedankengänge lauten in etwa: „Wie wird alles ohne mich sein? Was werden meine Kinder, Kollegen, Freunde, Angehörige ohne mich machen?“ Es ist korrekter darüber zu sprechen, dass der Mensch Angst vor den Begleiterscheinungen und den Folgen des Sterbens hat, also vor dem Altern, vor Krankheit, Immobilität, Unbeholfenheit, vor der Unfähigkeit, sich selbst zu versorgen, zu kommunizieren. Ein vormals aktives Wesen verwandelt sich. Eine Statistik besagt, dass sich die Angst vor dem Tod bei 80 % der Menschen als Angst vor der Hilflosigkeit vor dem eigentlichen Todeseintritt erweist.

E.A.: Und vor den Leiden...

— Leiden, Qualen, Schmerzen, Unbehagen. Ein bekannter Psychotherapeut führte eine Umfrage unter Studenten durch: „Wie sähe Ihr Tod aus, wenn sie wählen dürften?“ Ohne lange zu überlegen äußerten die meisten, dass sie gerne im Schlaf sterben würden, also einfach einschlafen und nicht wieder aufwachen, schmerzlos. In dem Fall hätte niemand Angst, auch nicht im jungen Alter. Es ist etwas anderes, wenn Krankheiten, Operationen usw. ins Spiel kommen. Vor diesem Hintergrund wird die Frage auch klarer und bewusster. Dem großen Konfuzius sind die folgenden Worte zuzuschreiben: „Ganz bestimmt im Leben eines Menschen ist sein Tod, ganz unbestimmt ist der Zeitpunkt seines Eintritts.“ Das heißt, dass wir alle wissen, dass wir sterblich sind. Sobald wir uns faktisch vergegenwärtigen, dass wir alle sterblich sind, begreifen wir, dass es unmöglich ist zu wissen, wann oder wie es passieren wird. Es gibt eine Vielzahl von Pathologien, im Allgemeinen und im Besonderen psychische Krankheiten, die gerade durch diese Unbestimmtheit bedingt sind. Es gibt Interessengruppen für Selbstmörder, es gibt viele Sekten, in denen alles auf den Kopf gestellt wird, in denen die Existenz des Lebens abgelehnt und durch irgendwelche Bräuche ersetzt wird, in denen Menschenleben als Opfer dargegeben werden.

Ein Problem haben wir sehr gut durchleuchtet, das andere kommt jetzt.

Ich habe Ihnen bereits erzählt, dass ich das Glück hatte, von Menschen lernen zu dürfen, die einen bedeutenden Beitrag zur globalen Wissenschaft geleistet haben, so z.B. Prof. Jakobovskaja, Prof. Lasaris, Prof. Bronstein. Eine ganze Kolonie genialer Menschen. Damals war ich Student und werde dieses interessante Szenario niemals vergessen, ganz so als hätte ich es immer noch vor meinen Augen. Einer dieser herausragenden Menschen verstarb in hohem Alter nach einem meines Erachtens guten, glücklichen Leben voller Errungenschaften. Wir Studenten hielten wie üblich die Totenwache. Unzählige Menschen kamen, um sich zu verabschieden. Wir beobachteten die ehemaligen Gefährten des Verstorbenen, wie unwahrscheinlich jammervoll, ja kindhaft sie am Grab weinten. Wir konnten nicht verstehen, was da vor sich ging. Als wir dann abgelöst wurden und die Gruppe von Professoren sich entfernte, fragte einer der mutigeren Studenten: „Warum machen Sie sich dermaßen fertig?“ Einer der Professoren antwortete: „Wissen Sie, wir weinen nicht um den Ver-

storbenen, sondern um uns selbst. Bei der Vorstellung, selbst in diesem Grab zu liegen, ersticken mich die Tränen.“ Es ist Selbstmitleid in dem Moment, in dem der Mensch darüber nachdenkt, dass er sein Leben ganz anders hätte führen können oder sollen. Doch man kann nichts mehr ändern.

E.A.: Mir scheint, der Mensch leidet noch mehr darunter, dass er an all diesen Zeremonien teilnehmen muss, weil sie an sich so schrecklich ist.

— Auch das wirkt auf uns ein. In Afrika gibt es Stämme, in denen das Lebensende ein riesiges Fest ist. Seinerzeit wurde dies journalistisch erforscht und die dort angekommenen Europäer konnten einfach nicht verstehen, wie um den Verstorbenen herum solch fröhliche Musik gespielt, gesungen, getanzt, Wein getrunken und reichlich gespeist werden konnte. Sie konnten es einfach nicht begreifen. Man erklärte ihnen, dass es doch ein glücklicher Mensch sei, der diese schreckliche Welt verlassen würde und in eine andere Sphäre übergehe, in der man nicht darüber nachdenken bräuchte, wie man es schafft, seine Familie zu ernähren, den Hunger, den Genozid durchzustehen etc. Es geht natürlich um Rituale. Im alten Sparta wurde es als Glück angesehen, sein Leben im Kampf zu lassen. Ebenso in den Philosophien alter östlicher Zivilisationen. Heute sind Krieger des Dschihad bereit, ihr Leben zu opfern, um eine Gruppe „Ungläubiger“ in den Tod zu reißen. Das augenblickliche, irdische Leben hat keine Bedeutung, ausschlaggebend ist für sie das Leben nach dem Tod. Dass sie Unheil anrichten, ist irrelevant.

Es kommt alles auf die Herangehensweise an, darauf, unter welchen Gesichtspunkten man die Situation betrachtet. Die Extreme reichen auf emotionaler Ebene vom Bedauern des Verlusts von Verwandten bzw. vom Alleinsein bis hin zum Empfinden von Genugtuung angesichts der Möglichkeit, den eigenen Tod dazu zu nutzen, andere mit ins Jenseits zu befördern und sich somit verdient zu machen, mit dem ultimativen Ziel, ins himmlische Reich zu gelangen. Eine Menge Propagandisten nutzen dieses Gefühl, den geringen Bildungsstand sowie niedriges kulturelles Niveau der Menschen aus.

Lassen Sie uns nun über die Angst vor dem Ableben Nahestehender wie z.B. Eltern sprechen. Einerseits geht es dabei um etwas, das ich bereits erläutert habe, nämlich um das Abreißen lange bestehender emotionaler

Beziehungen, um den Fortgang eines geliebten, wertvollen Menschen, dem man vielleicht Vieles verdankt. Auf der anderen Seite sehen wir egoistische Erscheinungen. Wenn wir um die Dahingegangenen weinen, weinen wir eigentlich um uns, nach dem Motto „Wie soll ICH nun weiterleben? An wessen Schulter kann ICH mich jetzt ausheulen? Wer vermittelt MIR nun die Wertschätzung, wie es die Mutter oder der Vater getan hat?“ Obwohl uns die egoistischen Mechanismen bewusst sind, schieben wir sie mit allen denkbaren und undenkbaeren Mitteln von uns, manipulativ und gegebenenfalls unter Zuhilfenahme von Selbstmedikation usw. In Wirklichkeit aber haben wir nur Angst davor, alleine gelassen zu werden. Der Verlust schmerzt besonders, wenn zwischen Kindern und Eltern emotionale Verbindungen bestehen. In jungem Alter vollzieht sich das anders aufgrund der stärker ausgeprägten Fähigkeit, einfach umschalten zu können. Doch solche Dinge hinterlassen für immer ihre unauslöschlichen Spuren. Ich z.B. erinnere mich in allen Einzelheiten an die Tage, Stunden, Minuten, als mein Vater aus diesem Leben schied. Da ich mit 26 Jahren noch jung war, ist allerdings die tragische Seite dieser intensiven Erlebnisse in den Hintergrund gerückt. Mit der Zeit fing ich an, mehr darüber nachzudenken, mich zu erinnern, zu analysieren. So etwas geht nicht spurlos vorüber. In höherem Alter ist der Tod von Nahestehenden, Eltern usw. deutlicher spürbarer deshalb, weil der Interessenkreis sich verdichtet und Probleme auf familiärer Ebene bedeutsamer erscheinen. Doch immer schwingen beim Verlustschmerz egoistische Motive mit.

E.A.: Schrecklich in einer solchen Situation ist auch, dass das Unglück und die Tränen allgegenwärtig sind. Auch die Vorstellung, wie der Mensch in die kalte Erde herabgelassen wird.

— Diesbezüglich gibt es zwei Sichtweisen. Eine ist ironisch. Ich erinnere mich häufig an eine Petersburger Anekdote: Ein Drogenabhängiger stirbt an einer Überdosis. Bei der Beerdigungsprozession tragen seine Freunde, die immer mit ihm konsumierten, den Sarg. Die Mutter verliert: „Mein armer Sohn, wohin wirst du bloß gebracht?! Dort ist’s dunkel, kalt, feucht, unbequem und niemand braucht dich da.“ Da sagt einer der Junkies: „Hey, hör mal, ich glaube, die tragen ihn zu mir nach Hause!“ All das, was man nicht erklären kann, alles, wo das Bewusstsein keine Anwendung findet, also alles, was nicht der Erfahrung unterliegt, erzeugt verständlicherweise eine gewisse mystische Angst. Deswegen glauben die

Menschen an irgendwelche irrealen Dinge und schmücken das Jenseits, möglicherweise völlig zu Recht, unglaublich aus. So etwas wird von der Gesellschaft sehr schnell aufgegriffen und setzt sich gegen unseren Willen in unserem Unterbewusstsein ab. Selbstverständlich wünschen wir, dass unser kurzer Verbleib auf der Erde nur eine kleine Zwischenstation in diesem Leben ausmacht. In sämtlichen Glaubensrichtungen, Konfessionen, allen ernsthaften religiösen Lehren, existieren Vorstellungen vom ewigen Leben bzw. vom Leben nach dem Tod. An dieser Stelle beginnen wir, die reale Welt mit der religiös-mystischen zu verknüpfen. Seinerzeit verkündeten Ideologen und Vertreter seriöser religiöser Wissenschaften die Gedanken an ein jüngstes Gericht und die Existenz über den Tod hinaus, die sich in Himmel und Hölle aufteilt, dass es eine Art Maß gebe und man beurteilt werde, je nachdem, wie man seine irdisches Leben verbracht hatte. Hierher rühren Millionen von Theorien, die ich weder bestätigen, noch leugnen möchte, Theorien von der Wiedergeburt, der Mehrfachgeburt, Erscheinungen, vom Übergang von einem Zustand in einen anderen.

„Die Erwartung des Todes ist schrecklicher als der Tod selbst.“ Auch diese Aussage stammt von Konfuzius. Sie ist unumstritten. Die Erwartung des Todes ist wirklich viel schlimmer als der Tod an und für sich. Wenn man diese Themen wenigstens durchspricht, kann man die Angst davor zumindest etwas mindern. Der Streit um Euthanasie findet indes kein Ende. Sogenannte Hospize, Einrichtungen, in denen Menschen in ihren letzten Tagen des Verbleibs auf der Erde das Leben möglichst erträglich gemacht wird, werden heftig diskutiert.

All das kann uns nicht kalt lassen. Das schwierige Leben und der teilweise schwere Kampf ums Überleben lenken uns von diesen ernsten und nicht gerade einfachen Gedanken ab. Ob das nun gut oder schlecht ist, sei dahin gestellt. Jedenfalls kann es sich in eine fixe Idee verwandeln, wenn man ständig über den Tod sinniert.

Mag es sich auch noch so blasphemisch anhören, dem Sklerosemechanismus im Alter kommt eine wichtige Schutzfunktion zu. Es gibt Fälle, in denen Menschen ein hohes Alter erreichen und Emotionen verblassen, in denen die kritische Betrachtung nachlässt und das Geschehen scheinbar nur noch oberflächlich zur Kenntnis genommen wird. Oft ist das die Rettung, denn die Erfahrung der vielen erlebnis- und emotionsreichen Jahre kann den Menschen geradezu zerreißen. Wenn kein Vergessens-

prozess eingeschaltet wird, kann der Mensch explodieren.

Manchmal geschieht so etwas wegen des Überflusses an Informationen. Die Natur hat einen solchen Mechanismus ja nicht zufällig geschaffen. Nach und nach kann man ein Abflachen beobachten, die Erinnerungsschärfe sinkt, ebenso die Empfindsamkeit. Der Mensch beschränkt sich auf den unmittelbaren Lebensraum. Wichtig ist für ihn die Nähe seines Bettes, der Toilette, der Tischlampe, des Fernsehers, denn ein aktiveres soziales Leben und damit verbundene Sorgen könnten teilweise unumkehrbare Veränderungen mit sich bringen. Es ist das gleiche, ob ein Mensch einfach nicht über die physische Kraft verfügt, eine schwere Tasche zu schleppen oder nicht die geistige Kraft besitzt um auszurechnen, wie viel er an der Kasse im Supermarkt zahlen muss: eine Überlastung des Systems. Mit fortschreitendem Alter und den damit einhergehenden Beschwerden setzen solche Schutzmechanismen ein. Doch das ist nicht gesetzmäßig immer so, denn es gibt Individuen, die bis ins hohe Alter von 90 oder gar 100 Jahren ihren klaren Verstand und ihr nüchternes Urteilsvermögen behalten und jungen Menschen Paroli bieten können. Es hängt von den genetischen Voraussetzungen und individuellen Besonderheiten ab.

Zur Angst um unsere Kinder. Fakt ist, dass wir, solange wir leben und diese emotionale Bindung zu ihnen haben, uns um unsere Kinder hinsichtlich ihrer Bildung, Ausbildung, ihres privaten bzw. familiären Glücks usw. sorgen werden. Eine alte Patientin von mir, die mittlerweile nicht mehr am Leben ist, sagte: „Ich habe mein ganzes Leben lang zu Gott gebetet. Am Anfang für mich, für meine Eltern und meine Großeltern. Später für meine Familie, meine Kinder und dann für meine Enkelkinder.“ Später bekam sie auch noch Urenkel. Sie benötigte ständig dieses Zwiegespräch mit Gott, um gehört zu werden, um irgendwie zu überleben.

E.A.: Einerseits ist es ganz natürlich darüber nachzudenken, was man für die Kinder tun, wie man ihnen helfen kann. Doch wenn man ständig in Sorge ist, ob dem Kind nicht etwas zugestoßen ist, weil es beispielsweise nicht anruft oder nicht sagt, wo und mit wem es sein wird, ist das für beide Seiten nicht leicht.

— Natürlich. Doch das Problem liegt nicht beim Kind sondern wieder einmal in uns selbst. Weil wir unsere eigene Lebenserfahrung zwanghaft

auf die Lebenserfahrung unserer Kinder zu übertragen beginnen. Es gibt selbstverständlich Fälle, in denen dies nötig ist. Man kann einem Kind jedoch tausendmal sagen, dass etwas heiß ist, es wird nicht wissen, was das bedeutet bis es sich zum ersten Mal verbrannt hat. Es gibt unzählige Beispiele. Der Jugend ist eine Unbekümmertheit eigen, die sie von Sackgassen fernhält, die erwachsene Menschen Kraft ihrer Erfahrung vorahnen können. Wenn man Kindern etwas verbietet, fördert man ihre Unehrllichkeit, im Endeffekt machen sie es trotzdem und sammeln ihre eigenen, natürlich auch schmerzhaften Erfahrungen samt Folgen, bis sie es begreifen. Unsere erhöhte Sorge um die Kinder ist demzufolge mindestens zum Teil ein Problem unserer eigenen Persönlichkeit. Da spielen die eigenen, nicht realisierten Programme mit hinein. Der Mensch benötigt die Sorge um jemanden, das Geliebtwerden und das Lieben zum Leben. Wenn diese Hinwendungen nicht ausreichend erwidert werden, entwickeln Eltern oft eine erdrückende Liebe zu ihren Kindern.

E.A.: Es ist gut wenn die Sorge die Grenzen nicht überschreitet und nicht lästig und krampfhaft wird.

— Keine Frage. Es existiert ein Begriff, der mir sehr gut gefällt: Überbewertung. Der Begriff ist rein wissenschaftlich und kommt aus der Psychiatrie. Er beschreibt den Zustand, wenn etwas noch nicht pathologisch ist und dennoch bereits nicht mehr der Norm unterliegt. Etwas kann sich dann in die eine oder die andere Richtung entwickeln. Wir beobachten solche Überbewertungstendenzen bei vielen Individuen.

E.A.: Im Endeffekt betrifft alles was wir besprochen haben das Thema „Angst“.

— Ja, mit den Erfahrungen, die wir selbst und unsere Eltern und Bekannten gesammelt haben, und darüber hinaus bestimmten Kenntnissen lassen sich Geschehnisse umfangreicher bewerten. Manchmal ist Angst adäquat und manchmal nicht. Die Fantasie kennt jedenfalls keine Grenzen. Bei Feuchtwanger werden diese Dinge ganz genau in dem Roman „Goya oder der arge Weg der Erkenntnis“ beschrieben. Sie erinnern sich, ja? Sehr häufig stellen geniale Werke genialer Menschen eine Verdich-

tung dieser unerklärlichen, nicht realisierten Energie und Fantasie dar, sie werden mit Hilfe von Malerei, Musik, Poesie ausgedrückt. Das sind unheimlich interessante Sachen. Deswegen steckt wohl in jedem genialen Werk ein Funke von Schizophrenie.

E.A.: Ja. Darüber könnte man unendlich lange reden. Lassen Sie uns in den nächsten Gesprächen unser Hauptthema, die Emigration, behandeln, denn viele unserer Landsleute wenden sich an Sie mit ihren nicht unbedingt einfachen Fragen, Problemen und Ängsten. Und vielen können Sie helfen.

ABSCHLUSS DES THEMAS „ANGST“

E.A.: Existieren in der Emigration spezifische Ängste?

— Beim letzten Mal haben wir darüber gesprochen, dass Ängste den Menschen praktisch ab dem Zeitpunkt seiner Selbsterkenntnis als eigenständige Persönlichkeit und solange die Fähigkeit besteht, wahre Ängste von nicht existenten zu unterscheiden, begleiten. Das Vorhandensein der Ängste und der permanente Kampf mit ihnen dauert manchmal ein ganzes Leben. Etwas objektiv Erklärbares sind die Ängste in der Emigration. Zunächst wollen wir uns mit dem Zusammenhang zwischen der Angst an sich und der Entscheidung für die Emigration auseinandersetzen. Wenn der Mensch ungefährdet und komfortabel lebt, wenn er Selbstgenügsamkeit verspürt und Sicherheit für die eigene Zukunft und die seiner Kinder in seiner Heimat erwartet, werden Gedanken an eine Emigration nicht durch irgendwelche Ängste genährt. Dabei möchte ich ausdrücklich auf zwei Arten der Ängste aufmerksam machen, die sogenannten sozialen Ängste und die Persönlichkeitsängste. Wir wollen jetzt über soziale Ängste sprechen. Weshalb sollte sich jemand beschweren, dem es gut geht? Die Sache sieht anders aus, wenn sich beispielsweise das Heimatland in einer instabilen Lage befindet. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn sich die erklärte Politik nicht mit den tatsächlich durchgeführten Maßnahmen deckt, wenn der Mensch sich wie ein Rädchen in einem System fühlt, das in fragwürdiger Hand liegt oder wenn gar seine Existenz bzw. Daseinsberechtigung angezweifelt wird. Das löst nachvollziehbarerweise Ängste aus. Diese haben den Arbeitsplatzverlust, das Krankwerden oder nicht gebraucht, verleugnet, verprügelt, missbraucht (im eigentlichen und übertragenen Sinne) werden zum Gegenstand. Solche Ängste motivieren den Menschen, zukunftssträchtige Entscheidungen zu treffen. In einer solchen Situation stellt der Mensch Zukunftsüberlegungen an, die manchmal eine gewisse illusionäre Gestalt annehmen. Viele glauben, dass sich hinter der Grenze das himmlische Reich oder so etwas Ähnliches befindet und einem dort alles nur so zufliegt. Wir sind selbst Zeugen und Teilnehmer solcher Gespräche gewesen. Als wir uns noch „drüben“ befanden, konnten wir nicht begreifen, aus welchem Grund Menschen, die nichts tun, Hilfe zum Lebensunterhalt, Wohnungen und Versicherungen bezahlt bekommen - alles sehr surreal. Vor allem, da die Haupte-

migrationswelle zu einer Zeit hinüberschwappte, als ein chronisch progressives Lebensstandarddefizit herrschte und es an allem, angefangen bei Wurst und endend bei Automobilen, mangelte. Ein Mensch, der ins Ausland kam, fand sich in einem Pseudo-Paradies wieder.

Die menschliche Psyche ist so gestrickt, dass sie sich an Gutes besonders schnell gewöhnt. Volle Läden, Sicherheit auf den Straßen, zumindest formal freundliche Gesichter, all das lässt den Menschen die Emigration wie eine Befreiung empfinden. Mit der Zeit, in der man in dieses Leben tiefer eintaucht, werden einem langsam die Augen geöffnet. Man beginnt, die Muttersprache, die alten Nachbarn, bei denen man sich immer Salz oder Mehl borgen und mit denen man über die Regierung diskutieren konnte, zu vermissen und man fragt sich, womit man sich nun eigentlich beschäftigen und was man „hier“ überhaupt soll. Was erwartet hier meine Kinder? Was kann ich ihnen bieten? Was mache ich, wenn wir uns nach einiger Zeit nicht mehr verstehen, weil die Kinder dann eine andere Mentalität haben werden. An dieser Stelle geschieht eine Transformation. Die alten Ängste werden von neuen, anderen abgelöst. Bei der Entscheidung für die Emigration wurde das künftige Leben, natürlich ohne es zu kennen, idealisiert. Nach einiger Zeit des Lebens im Ausland werden die Schwierigkeiten, Ängste und Sorgen, die man in der Heimat gehabt hat, ausgeblendet, ein Dilemma, denn „wovor“ und „wozu“ man eigentlich geflüchtet ist, wird unklar. Elemente der Selbstidentifikation, Freunde, Arbeit und soziale Geltung wurden aufgegeben, erworben wurden Sicherheit, Stabilität und die Gewissheit, dass man im Krankheitsfall behandelt und im Alter gepflegt wird. Man durchlebt einen Bruch zwischen dem was war und dem was jetzt ist. Die Ausnahme bildet eine Minderheit, deren Motivation zur Emigration z.B. rein religiöse Gründe hatte. Wir kennen als Beispiel strenggläubige orthodoxe Juden, die hierher kamen, um ihr religiöses Bedürfnis ausleben zu können, das heißt in Ruhe beten zu können, ohne sich umschaun und einen Steinwurf von hinten befürchten zu müssen, ohne dass jemand sie an den Kotletten zieht, ihnen die Kipa vom Kopf reißt oder sie sonst wie schikaniert. Ein Teil der Menschen traf die Entscheidung für die Emigration unter dem Einfluss anderer Ängste, genauer gesagt der wichtigsten Angst, der um das eigene Leben. Das betrifft v.a. Menschen, die unter dem Staat oder irgendwelchen Bandenformationen litten. Auch solche Menschen kennt man und sie möchten nicht einmal gedanklich zu ihrem alten Leben zurückkehren, weil damit Schmerz, Gewalt und Ähnliches, die Persönlichkeit und die Menschenwürde Verletzendes, verbunden wird.

Alte Ängste haben sich in neue verwandelt. Welche davon nun schlimmer sind, ist sehr schwer zu sagen. Die konkrete Antwort darauf kennt niemand. Ehemalige Ängste sind verschwunden aber es sind neue aufgetaucht. Man befürchtet, die Familie, den emotionalen Kontakt zu den Kindern und das Wertesystem, mit dem man erwachsen geworden ist und auf dem die reife Persönlichkeit fußt, zu verlieren. Manche haben mehr Glück, sie emigrieren in einem bestimmten, gut geeigneten Alter, was ein wesentlicher Faktor ist, ebenso wie das Geschlecht, der Gesundheitszustand, die Fähigkeit, Mentales, Sprache und Strukturen zu verinnerlichen. Diese Anlagen sind bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt.

Im Endeffekt entsteht eine der größten Ängste, nämlich die vor dem Alleinsein. All solche Gedanken bedeuten Anspannung und können nicht ohne destruktiven Einfluss auf Psyche, Einstellung und Lebensführung bleiben, was durch das Älterwerden zusätzlich begünstigt wird. Jeden Tag entschwindet etwas. Es sind ganz klar strukturierte soziale Ängste, die sehr schwer kurierbar sind. Es gibt keine Medizin, deren Einnahme Zukunftssorgen verschwinden lässt. Wir sind ein Mix aus der Vergangenheit, der Gegenwart und der gedachten Zukunft. Manchen hilft die Religion. Manche Menschen, die in ihrem Leben „drüben“ recht komplexbelastet waren, öffnen sich hier und nehmen an Projekten, Kursen, Clubs und Ausflügen teil oder besuchen die Bibliothek, Konzerte. Es gibt eine Million Beispiele.

Es gibt einen Teil, der nicht in der Lage ist, das alles zu vergegenwärtigen. Menschen, die es nicht schaffen, gegen die Ängste anzukämpfen, werden verklemmt. Das soziale Umfeld wird eingeschränkt, eine ganze Palette sozialer Unregelmäßigkeiten tritt hervor. Soziopathische Persönlichkeitsstörungen treten bei Menschen dergestalt auf, dass sie ständig zum Arzt rennen zwecks irgendwelcher Untersuchungen, nach Krankheiten suchen, um diese dann heldenhaft überwinden zu können.

In der Struktur der sozialen Ängste sind auch die gewöhnlichen Ängste unbedingt zu erwähnen. Diese Ängste betreffen unmittelbar die eigene Gesundheit, Persönlichkeit und das Land, denn jedes Land hat seine eigenen Nuancen. In Deutschland ist das Gesundheitswesen auf einem sehr hohen Niveau, ebenso alles was damit zusammenhängt. Auch wenn es nicht perfekt ist und von vielen kritisiert wird, hört man beispielsweise aus den USA, wie glücklich manche Leute sind, wenn sie eine Anstel-

lung mit einer vernünftige Krankenversicherung gefunden haben. Viele Menschen haben dort gar keine Krankenversicherung oder eine, die nur Schädigungen bestimmter Körperbereiche, etwa vom Kopf bis zu den Schulterblättern abdeckt.

Lassen Sie uns ein wenig über geschlechterspezifische Ängste sprechen. Da liegt es mir natürlich näher, mit denen der Männer zu beginnen. Die spezifischen Ängste der Männer lassen sich unter Vorbehalt in persönliche und globale unterteilen. Die persönliche Angst dreht sich um die Fragen: „Wie weit reichen meine Kräfte, meine Energie, um der eigenen Tätigkeit nachzugehen?“ oder „Wie lange halten meine Kräfte, um eine stabile Situation innerhalb der Familie aufrecht zu erhalten, wie lange reicht die Geduld mit den Kindern, die Aktivität und die Männlichkeit?“ Man befürchtet Krankheiten und diese Befürchtungen hinterlassen ihren Abdruck im Leben. Man versucht Wege der Entspannung zu finden, und da gibt es viele unterschiedliche Möglichkeiten. Viele finden auf diese Weise den Weg zum Alkohol, viele verschließen sich. Manche Hobbys, die früher von den Familienmitgliedern respektiert wurden, treffen plötzlich auf Unverständnis. Das sind sehr ernste, nur schwer regulierbare Dinge. Nicht umsonst untersuchen Psychologen auf der ganzen Welt ein interessantes Dilemma, nämlich die sozialen Netzwerke im Internet, wie *www.odnoklassniki.ru* (dt. „Klassenkameraden“). Unabhängig von ihrem Stand, Beruf, Geschlecht und Alter stürzen sich die Menschen in das trübe Gewässer. Sie stellen irgendwelche Beziehungen zu einander her, klären irgendwelche Verhältnisse, bereiten irgendetwas auf. Das spricht dafür, dass das Bedürfnis nach Kommunikation unermesslich hoch ist. Die Menschen entladen ihre Emotionen via Internet, besuchen sich gegenseitig, es entstehen neue Familien, die alten zerfallen, was eine regelrechte Katastrophe ist.

E.A. Finden Sie nicht, dass diese Verbindungen wider das Schicksal zustande kommen?

— Ich meine, dass es beide Fälle gibt. Wenn Anzeichen der Unzufriedenheit, nicht realisierte Träume, sublimierte Formen der Angst bestehen, durchsucht der Mensch irgendwelche Internetseiten in dem Glauben „Vielleicht ist das genau das Richtige für mich, vielleicht habe ich ja Glück und meine Zeit ist jetzt gekommen.“ Das ist eine mögliche Erklärung.

E.A.: Ich finde dennoch, dass das etwas Unnatürliches ist. Jeder Mensch hat etwas in seiner Vergangenheit, an das er sich gerne erinnert. Aber muss man diese Erinnerungen wirklich künstlich wiederherstellen? Im Pionierlager gab es z.B. einen Jungen, der mir gut gefallen hat. Seit dieser Zeit hatte ich keine Ahnung, wo er sich befindet oder was er macht. Das war ein romantischer Eindruck meines Lebens. Vor kurzem habe ich angefangen auf *www.odnoklassniki.ru* zu stöbern und habe ihn dort gefunden. Ich habe ihm ohne jeglichen Hintergedanken geschrieben, dass ich ihn aus dem Pionierlager kenne. In seiner Antwort stand, dass ich eine bestimmte Internetseite öffnen soll, um mir Fotos von ihm anzuschauen. Ich öffnete die Seite und entdeckte den reinen Narzissmus. Lauter Erzählungen darüber, wo der Mann bereits überall gewesen ist. In der Spalte „Was denken Sie über sich selbst?“ schrieb er „Ich bin gutaussehend, selbstgenügsam“ und so weiter in diesem Sinne und alles absolut ernst gemeint. Ich habe mit Wehmut gedacht „Das ist also aus meinem Kindheitstraum geworden!“ Warum habe ich bloß nach der Vergangenheit geforscht? Das Schicksal hat vorgesehen, dass Menschen einander begegnen und dass ihre Wege sich wieder trennen.

— Versuche, die Vergangenheit zu idealisieren und wiederaufleben zu lassen sind leider größtenteils zum Scheitern verurteilt. Wenn zu einer bestimmten Zeit mit einer bestimmten Person das Gefühl der Verliebtheit mit allem Positiven und Negativen, das dazu gehört, erlebt wurde, sollte man nicht darin rumwühlen, denn das „Nest“, das seinen festen Platz in der Seele gefunden hat, könnte dadurch auf dreiste, zynische Weise ruiniert werden. Für manche ist die Aktivität auf solchen Internetseiten ein Mittel der Selbstdarstellung und Schaumschlägerei, ein Mittel um Frauen bzw. Männer aufzureißen. Manche stellen damit ihr Schicksal auf die Probe. Große Schriftsteller/Psychologen sagen immer: „Auch wenn eine Liebe unglücklich ist, sie erlebt zu haben bedeutet Glück, denn sie ist nicht einfach an uns vorübergezogen und man kennt das Gefühl nicht nur vom Hörensagen.“ Es ist unvergängliches, unschätzbbares menschliches Kapital. Wenn wir versuchen, es in die Gegenwart zu transferieren oder andersrum in die Vergangenheit zu verfrachten, zerstören wir unser Fundament, das Fundament unserer Persönlichkeit. Dieses soziale Phänomen müssen wir sehr ernst nehmen.

Und dann gibt es noch die Heiratsschwindler und andere Betrüger. Ich

bin auf keiner solchen Seite angemeldet und das aus einem bestimmten Grund. Ich hatte in meinem Leben einen Freund. Ich habe einige wenige echte Freunde, einer von ihnen lebt in Israel, die anderen in Russland, Freunde vom Hof aus meiner Kindheit. Vor über zwanzig Jahren besuchte dieser bestimmte Freund nach der Schule eine Militärakademie. Nach seinem Abschluss war er in Kriegseinsätzen, reiste durch die Welt wir hatten keinen Kontakt miteinander. Nach dreißig Jahren fragte er einen anderen Freund, mit dem ich in ständigem Kontakt stehe, nach meiner E-Mail Adresse und schrieb mir. Eine Woche lang war das interessant, wir tauschten uns über unsere Familien, unsere Berufe usw. aus. Doch nach einer Woche war alles erzählt. Es gab nichts mehr, worüber wir hätten sprechen können, alles wurde gesagt. Das Thema „Weißt du noch...“ war auch ziemlich schnell erschöpft, wir hatten uns auseinanderentwickelt, von den alten Mitschülern hatte er mit niemandem etwas zu tun. So rasant und vielversprechend das alles begann, so schnell war es auch wieder vorbei, spurlos und beiderseits ohne Bedauern.

E.A.: Es entsteht ein Gefühl der Enttäuschung und es gibt noch einen weiteren Aspekt. Man sagt ja nicht umsonst, dass man sich im Leben immer zweimal sieht. Wenn es so vorgesehen ist, ist das schön, doch wenn nicht, sollte man es vielleicht nicht erzwingen. Es gibt natürlich die Fälle, in denen Menschen davon träumen, sich wiederzusehen und einander deswegen oft sogar jahrzehntelang suchen, das ist etwas anderes.

— Das sind zwei verschiedene Paar Schuhe. Manche Menschen tun sehr viel dafür und verwenden eine Menge Energie darauf, eine bestimmte Person zu finden.

E.A.: Ich möchte kurz von meinem Vater und seinem Kriegsfreund erzählen. Mein Vater, Lew Zaharowitsch Galperin, ging im Alter von 18 Jahren 1941 zur Militärakademie und dann an die Front im Zweiten Weltkrieg. Er diente gemeinsam mit seinem Freund Semen Jakowlewitsch Prutkowski, sie waren beide ganz junge Petersburger Kommandiere. Ihr Offizier war Aleksey Jakowlewitsch Maximenko, ein sehr abgehärteter Ukrainer, älter als die beiden. Mein Vater erzählte, dass Aleksey die beiden unter seine Fittiche nahm und schützte, so gut er konnte. Der Krieg verging und sie blieben am Leben. Lange Zeit

wussten sie nichts voneinander, bis Maximenko dreißig Jahre später durch eine sowjetunionweite Suchaktion meinen Vater fand.

Es stellte sich heraus, dass er all die Jahre nach meinem Vater fahndete und dass er ihn, als seine Tochter geboren wurde, als Paten eintragen ließ ohne jegliche Verbindung zu ihm zu haben. Das ist jedoch eine völlig andere Geschichte. Heutzutage kann man mit Hilfe des Computer quasi jeden ausfindig machen, eine Gemeinschaft aufbauen. Vielleicht gerade aus Angst vor der Einsamkeit.

— Ganz richtig. Das ist etwas, das unter die allgemeinen Ängste fällt. Doch wenden wir uns nun den femininen Ängsten zu. Diese sind zwar gleichen Kalibers, haben jedoch eine etwas andere Ausrichtung. Ich bin zwar kein Spezialist der weiblichen Psychologie, kann aber die Probleme aufzeigen, wie z.B. das Altern, das Erhalten der Weiblichkeit, die Schwangerschaft, das Gebären, Ernähren, Erziehen, das Verhältnis unter den Kindern, ihr soziales Umfeld, die Ehe, die Eltern und Schwiegereltern, Beruf, Kommunikation, Intimsphäre. Das alles wird mit einer mehr oder weniger ausgeprägten Angst betrachtet.

Es gibt natürlich leicht bekömmliche Medikamente, sogenannte Anxiolytika, sie lösen Anspannung, Angst und Einsamkeitsgefühl. Seit dem Moment der Erkenntnis der Angst sucht die Menschheit nach Mitteln und Wegen, sie zu bekämpfen. Auch Alkohol und Drogen sind Anxiolytika.

Der Sieg im Kampf gegen die Angst bedeutete schon immer auch den Sieg in einem Krieg und das Erreichen von Zielen. Angst haben alle, jedoch gibt es Menschen, die mit der Angst umgehen können, sie können sie transformieren und die Energie umlenken und es gibt Menschen, die ihr Leben lang unter den verschiedensten Arten der Angst leiden. Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit liegen den sozial so bedeutsamen Vorkommnissen wie Alkoholismus, Drogensucht, Brutalität, Sadismus usw. Elemente der Angst zugrunde.

Der Kampf mit der eigenen Angst treibt einen Wahnsinnigen mit seinen Gedanken an die Selbstverwirklichung zu unglaublichen Verbrechen. Indem er andere unterdrückt, erhebt er sich über die eigene Minderwertigkeit, fühlt sich stark und mächtig. Ein Besessener bekämpft in Wirklichkeit nicht seine Opfer, sondern seine inneren Ängste, wobei er Dinge anstellt, die für einen normalen Menschen nicht vorstellbar sind. Je mehr Ängste, desto mehr Brutalität, das ist eine erwiesene Tatsache.

E.A.: Ich würde gerne hinzufügen, dass die Angst, alleine zu sein, allen Frauen gemein ist. Während der Emigration trifft diese Angst typischerweise zusätzlich auf die Fremdartigkeit der Umgebung, eine niedrige Anzahl von Beziehungen, die im Heimatland immer da waren, und die geringere Chance, jemanden kennenzulernen.

— Daraus folgt auch die Schwierigkeit, das neue Leben zu organisieren. Ohne mich dafür zu schämen, kann ich behaupten, diese Angst existiert auch bei Männern. Männer haben ebenso Angst davor, alleine zu sein und den geeigneten Partner, mit dem man das Leben teilt, nicht zu finden. Man möchte vorankommen, gemeinsame Interessen mit einem passenden Partner teilen, dabei spreche ich noch nicht einmal von der puren Leidenschaft sondern von gegenseitigem Verständnis.

E.A.: Man befindet sich in der deutschen Gesellschaft und Gepflogenheiten und Interessen sind einfach andere.

— Ganz andere, das ist wahr. Auch die besten Sprachkenntnisse erweisen sich nicht als entscheidend. Es macht natürlich eine Menge aus und vieles hängt von der Sprache ab, aber damit ist es noch lange nicht getan, weil sich die Mentalitäten wesentlich unterscheiden. Die westliche Zivilisation entwickelte sich in eine individualistische Richtung. Die meisten von uns sind eher kollektivistisch geprägt und damit auch unser Bewusstsein. Unabhängig davon, was davon besser ist.

E.A.: Ich habe da noch einen Gedanken. Vielleicht wäre es interessant, darüber zu sprechen. Es geht um die Emigranten jüdischer Herkunft. Sie haben eine ganz bestimmte Angst...

— Ich stimme Ihnen vollkommen zu. Sie steckt unterbewusst auch in mir drin. Diese Angst ist wohl historisch-genetischen Ursprungs. Jedenfalls ist sie existent, bewusst oder unterbewusst. Manche Menschen haben sie verdrängt, doch den meisten wohnt diese spezielle Angst vor - sagen wir mal - Krematorien, Gaskammern, gelben Sternen und dem

Ghetto inne. Sie lebt in den Menschen unserer Generation, obwohl sie nicht aktuell ist. Es ist schwer vorstellbar, wie stark präsent sie bei der älteren Generation ist.

Die individuellen Ängste sind allzeit vorhanden. Einige verändern sich oder werden verdrängt. Letzten Endes bedeuten sie Veränderung und sind damit ein Beweis dafür, dass wir tatsächlich leben.

E.A.: Das ist ein guter Schlusspunkt.

— Ja, wir beenden das Thema an dieser Stelle.

Ohne eine Tiefenanalyse durchgeführt zu haben, haben wir die Fülle der Probleme auf der Ebene der Persönlichkeit und dessen, was um uns geschieht, aufgezeigt und damit, wie man so sagt einen Meinungsaustausch betrieben.

NOCH EINMAL ÜBER DIE LIEBE

E.A.: Nach längeren Überlegungen zu dem Thema habe ich gedacht, wir könnten über das Thema Liebe im Alter sprechen. Es scheint oft etwas heikel, weil man mit der Liebe eher Jugendliche, junge Männer und junge Frauen in Verbindung bringt. Das Leben zeigt aber, dass dem Gefühl im fortgeschrittenen und hohen Alter eine ebenso große Bedeutung zukommt. Erstaunlich ist, dass es sich von dem, was die Menschen in jungem Alter empfinden, kaum unterscheidet. Natürlich gibt es Feinheiten wie z.B. die Gesundheit, den Kräftezustand und die Lebenserfahrung. Es stellt sich dennoch heraus, dass die Menschen mit den Jahren keine besondere Vernunft annehmen, was die Liebe angeht. Was ist es, das die Menschen am meisten bewegt?

— Wir machen mal den Versuch, das zu systematisieren, wobei das Systematisieren der Liebe höchst unehrenhaft und praktisch unmöglich ist. Man kann die Vorgehensweise nicht protokollieren oder eine Handlungsanweisung verfassen. Die Liebe ist ein göttliches, ein nicht eindeutiges Gefühl und es wäre wahrscheinlich nicht korrekt, die Liebe ans Alter zu knüpfen, denn die Liebe ist allumfassend. Im Großen und Ganzen gibt es nur eine Auffassung des Begriffs, es lassen sich aber ganz viele Besonderheiten herausstellen. Es gibt verschiedene Arten der Liebe. Die Liebe der Mutter zu ihrem Kind, die Liebe des Kindes zu seinen Eltern, die Liebe junger Menschen zueinander, die Liebe zu Freunden, die Liebe zur Arbeit, zum Heimatland, zu Wertgegenständen usw. Wir wollen jetzt bestimmte Momente in den Hintergrund stellen und uns mit den zwischenmenschlichen Beziehungen im mittleren und hohen Alter befassen.

Die Menschheit lässt sich in zwei Kategorien einteilen. Die eine Hälfte meint, dass Liebe ausgedacht sei, dass es das alles gar nicht gibt und sie das Produkt eines infizierten Bewusstseins sei. Dieses könne sich mit allem möglichen anstecken, dem Frühling, dem Wetter, der Pubertät, den Wechseljahren, der Emotionalität, der Empfindung. Die andere Hälfte ist vom Gegenteil überzeugt. Die Liebe sei eine Gabe, die dem Menschen zuteilwurde, um sein irdisches Dasein zu rechtfertigen, aufzuwerten und zu verschönern. Ich glaube, es gibt doch mehr Menschen, die in der zweiten Kategorie einzuordnen sind. Die Verliebtheit in jungen Jahren ist die eine

Seite, es handelt sich dabei auch um die mangelnde Erfahrung, um Fantasien, die verwirklicht werden wollen, um die Stimme, die Blicke, die Berührungen, um den Wunsch, ständig zusammen zu sein, verbunden zu sein, einander zu beschützen. Wenn man eine solche Situation analysiert dann sieht man oft, dass nach einer Weile ernsthafte Probleme entstehen. Das sind oft alltägliche Probleme, unterschiedlich starke Empfindungen für einander, Probleme mit Eltern, Gleichaltrigen, Verwandten. Wenn es sich um Träumereien handelt, die aus Vorstellungen bestehen, welche auf romantischen Büchern, Geschichten, Erzählungen, Filmen basieren, ist es etwas anderes, als wenn es um ein ernsthaftes Gefühl eines Menschen zu einem anderen geht, wobei die gemeinsame Überwindung von Schwierigkeiten zum Zusammenhalt beiträgt. Das Leben auf einem permanent hohen emotionalen Niveau ist nicht möglich. Bestimmtes Verhalten wird zu banaler Gewohnheit, Gewohnheiten formieren Verhaltensstereotypen, diese wiederum wirken auf die Motivation der Handlungen, die sich schlussendlich auf alle Prozesse vom Gesundheitszustand bis zum sozialen Glück auswirken. Gefühle der Begierde verwandeln sich beispielsweise in die Liebe zu Kindern, die Sorge um sie, in die Sorge um die alternden Eltern. Irgendwann beginnt der Mensch all das, was früher zu diesem alles vereinnahmenden Gefühl gehörte, zu verarbeiten. Sie werden gleich verstehen, worauf ich hinaus will. Man kann das alles leider nur beurteilen, wenn plötzlich das Bedauern eines unerwarteten Verlustes eintritt. Wenn irgendjemand aus irgendwelchen Gründen aus dem Leben scheidet, beginnt der Mensch darüber nachzudenken, welche Gaben er erhalten und wie er sie bisher verwaltet hat. Es geht auch ganz allgemein darum, wie wir mit Gaben umgehen. Die Gabe zu denken, zu analysieren, zu fühlen, sich selbst versorgen zu können, sich selbst zu genügen - für all das und noch vieles mehr sollten wir dankbar sein.

Nun stecken hinter Sprichwörtern und Redewendungen sehr viele bodenständige Wahrheiten. Vor kurzem war eine Frau bei mir in der Beratung, die einen tragischen Schicksalsschlag, den plötzlichen Tod ihres Ehemannes, zu verkraften hatte. Er war 61 und sie 59 Jahre alt. Eine ganz normale Familie, Eheleute, die sich gut vertrugen, gut erzogene Kinder, die erwachsen wurden und wegogen. Und so blieb das Paar nur noch zu zweit. Natürlich verlief das Leben nicht ausschließlich reibungslos, und es gab wie in jeder guten Familie auch Differenzen. Doch diese Menschen waren einander wahrhaftig wichtig und sie ärgerten einander nicht. Ei-

nes Tages wurde die Frau unfreiwillige Zeugin, wie der Mann in seinem Fernsehsessel Platz nahm, um sich das gewohnte Programm anzusehen, sich zweimal räusperte und sein Herz aufhörte zu schlagen. Vor allem auch weil der Mann sich bester Gesundheit erfreute, war die Tragödie so entsetzlich. Die Frau war in einer schlimmen Verfassung. Erst jetzt zeigt sich eine Tendenz zur Besserung ihres Zustandes, doch man kann nicht sagen, wie er sich entwickeln wird. Während der Gespräche mit ihr wurde deutlich, dass er für sie sehr wichtig gewesen war. Sie bereute, dass sie ihm das zu Lebzeiten nicht gesagt hat und nicht immer das tat, worum er sie bat. Es entstand ein Komplex von Selbstvorwürfen, obwohl sie selbst keine Schuld trifft. Sie hatte den Wunsch, ihm auf der Stelle in den Tod zu folgen doch die Vernunft obsiegte. Sie hat Kinder und Enkel und es gibt eine Notwendigkeit zu leben, sie empfand ihren Wunsch als egoistisch und entschied sich, nichts zu tun.

Mit den Jahren fangen wir an, über den sogenannten Lebensabend nachzudenken und man fragt sich ernsthaft: „Wer wird im Alter bei dir sein? Was braucht man im Alter mehr als ein gutes Zuhause und einen guten Ehepartner, einen verlässlichen Menschen, dem man vertraut?“ An dieser Stelle öffnet sich eine neue Tür.

Der Mensch lebt sein gewöhnliches Leben, ohne etwas zu ahnen und macht Pläne. Tief im Inneren hat sich eine Idealvorstellung gebildet, die sich im Laufe der Zeit wandelt. Manchmal lösen der Klang einer bekannten Stimme oder irgendwelche besonderen äußeren Merkmale eine Sehnsucht, einen Sturm von Emotionen, eine ungewöhnliche Denkweise oder sonderbares Verhalten aus. Man bemerkt, dass das Leben im Alter von 50, 60, 70 Jahren erst richtig beginnt. Man entwickelt eine Sensibilität, eine besondere Abstufung der Empfindung, das Bedürfnis, sein Dasein nicht einfach zu fristen, sondern mit allen dazugehörigen Höhen und Tiefen zu erleben. Es wäre wohl unangemessen, Liebesgefühle mit irgendeiner Wachstumsrate erklären zu wollen. Jeder misst diesen Gefühlen seinen eigenen Wert bei. Jeder hat ein Anrecht auf die Liebe und jeder hat seine eigene Vorstellung von ihr. Sie gibt uns die Möglichkeit, die Schönheit des Lebens zu spüren, uns selbst aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Sie gibt uns den Anlass und das Recht, auch mal den Kopf zu verlieren. Männer und Frauen sollten dieses Geschenk auskosten.

Frauen meinen, dass sie mit der Zeit Attraktivität einbüßen, weil z.B. ihre Haut an Elastizität verliert. Ohnehin vorhandene Komplexe werden

von natürlichen Prozessen in negativem Sinne unterstützt. Der Mensch beginnt, sich bewusst einzumauern und möglichen Kontakten auszuweichen. „Wer interessiert sich schon für mich? Wer braucht mich schon?“; „Ich sollte besser zu Hause bleiben und mich um die Enkelkinder kümmern.“ - diese Einstellung spiegelt sich dann in seiner Verhaltensweise wider. Der Mensch verbannt sich selbstständig und freiwillig, im Vollbesitz seiner Kräfte in irgendeine Art Kloster, ohne psychisch darauf vorbereitet zu sein. Er beschleunigt seinen Alterungsprozess, um die psychologische Basis, die er für sich gefunden hat, zu rechtfertigen. Vielen ist es wichtig, in Form zu bleiben, sich zu pflegen, die Prozesse im Körper zu unterstützen und zu verwalten, die einen zu beschleunigen, andere zu verlangsamen (ohne sich dabei durch Botox oder Schönheitsoperationen zu einer Lachnummer zu machen). Um die Suche nach einem geeigneten Partner zu erleichtern, beschreiben Menschen in Kontaktanzeigen ihre Interessen z.B. Sport, Musik, Reisen usw., um mögliche Berührungspunkte mit anderen zu antizipieren. Der Mensch ist ein soziales Wesen und träumt davon, seinen Seelenverwandten zu finden. Es gibt eine Legende, die früher auf allen Hochzeiten vorgetragen wurde:

Einem Mythos zufolge hatten die Menschen ursprünglich vier Arme, vier Beine und einen Kopf mit zwei Gesichtern. Zur Strafe für ein Vergehen zerlegte Zeus sie in zwei Hälften. Diese Hälften sind die heutigen Menschen, verstreut über die ganze Erde. Sie leiden unter ihrer Unvollständigkeit, jeder sucht die verlorene andere Hälfte. Dem Brautpaar wünscht man, dass die Suche nach der einstigen Ganzheit mit der Hochzeit von Erfolg gekrönt ist.

Man kann darüber schmunzeln, dass Über-30-jährige beginnen, irgendwelche Abende und Unternehmungen zu organisieren, was im Grunde nur ihren Wunsch, nicht einsam zu sein, ausdrückt. Aber auch aufgrund negativer Erfahrungen bevorzugen es einige, alleine und frei zu sein. Es gab seinerzeit ein fantastisches Interview mit dem allseits bekannten Regisseur Eldar Ryazanov. Heute ist er 80 Jahre alt. Damals war er 65 und sehr glücklich in seiner Ehe. Doch seine Frau erkrankte schwer und verstarb. Genau ein halbes Jahr später heiratete er zum Entsetzen aller erneut und mit dieser neuen Frau lebt er bis zum heutigen Tage gemeinsam. Nachdem der erste Schock vorüber war, wurde er gefragt, wie es dazu kommen konnte. Er sagte, dass er in seiner ersten Ehe so glücklich gewesen ist, dass für ihn der Gedanke daran, allein leben zu

müssen, nicht akzeptabel wäre. Er wollte dieses Glück ein zweites Mal realisieren, und beschloss einen Menschen zu finden, mit dem er es teilen konnte. Menschen, die in ihrer Ehe nicht glücklich gewesen sind, sind einer neuen Verbindung nach einem gescheiterten Versuch in der Regel nicht sehr aufgeschlossen.

Jemand, der in einer Beziehung glücklich gewesen ist, möchte diesen Zustand möglichst schnell wiederherstellen. Zugegeben - eine etwas nüchterne und vielleicht etwas ungewöhnliche Sicht der Dinge.

E.A.: Wenn man sich Kennenlernplattformen, von denen im Internet sehr viele existieren, anschaut, könnte man den Eindruck gewinnen, dass so ziemlich jeder irgendjemanden sucht, ich finde das erstaunlich. Der überwiegende Teil der Emigranten kommt in Familienverbunden und dann zerreißen doch so viele von ihnen. Eine unaufhörliche, gezielte Suche nach Geburtsjahren, Interessen, Temperamenten usw. Liegt das an der heutigen Zeit?

— Das kann ich nicht beantworten. Einmal im Monat haben wir zu Trainingszwecken und Überprüfung der Qualität der geführten Gespräche eine Mitarbeiterversammlung für die Mitarbeiter vom Sorgentelefon, wie auch letzten Montag. Am häufigsten rufen die Menschen aufgrund ihrer Einsamkeit an, der zweithäufigste Grund ist die Suche nach der besseren Hälfte. Manche rufen zum Zeitvertreib an, andere, um Probleme finanzieller oder geschlechtsspezifischer Art zu lösen. Dabei reicht das Alter der Anrufer von 18 bis 70 und höher. Ein anderer Aspekt ist, dass man nach einigen Jahren des erfolgreichen Bestehens der beschriebenen sozialen Internetplattformen fest behaupten kann, dass viele Menschen durch die Mitgliedschaft versuchen, ihre Vergangenheit wiederaufleben zu lassen, etwas nicht Realisiertes, Verpasstes, ungesagt Gebliebenes nachzuholen. Menschen suchen einander, schaffen virtuelle Verbindungen, die später wieder auseinandergehen oder auch nicht. Das ist eine Bestätigung dafür, dass Menschen umso mehr mit der Einsamkeit, der Vereinsamung und den Versuchen, diese in den Griff zu bekommen, zu kämpfen haben, je höher der Grad der Zivilisation und je weiter das Rechtssystem und die soziale und psychologische Organisation einer Gesellschaft entwickelt sind. Die Kontakte, die im Internet entstehen, können harmlose Flirts, aber auch schwere Enttäuschungen sein. Mitein-

her geht auch ihr Missbrauch. Heiratsschwindler gibt es zuhauf und oft bleiben die Fälle nicht aufgedeckt. Dass viele das Leid anderer schamlos ausnutzen, was verwerflich ist, ist ein Thema für sich. Zur Ausgangsfrage: Hohe emotionale Intensität verlangsamt Alterungsprozesse, verleiht dem Menschen Lebenskraft, und lässt ihn, sich bedeutsam und interessant fühlen. Meiner Meinung nach ist das positiv. In jungem Alter fehlt es an Wissen und Erfahrung, lauter Illusionen. In reifem Alter reicht die Geduld und Gesundheit nicht aus, um die Erfahrung anzuwenden. Der Mensch beschränkt sich freiwillig.

E.A.: ...während man das Leben noch in vollen Zügen genießen könnte, sich an seinen Gefühlen und der Kommunikation erfreuen sollte.

SO GEKRÄNKT, DASS ES WEH TUT

E.A.: Es gibt noch ein Thema, das mich und viele andere sehr interessiert. Ich würde gerne über Kränkungen und Beleidigungen sprechen, die den Menschen zerfressen, seinen Verstand und Familien zerstören. Ich meine damit nicht die Beziehung zwischen Ehemann und Ehefrau, sondern die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern, Geschwistern oder auch Freunden oder Kollegen. Wie wird dieses Thema in der Psychologie gewürdigt?

— Das Thema ist sehr wichtig. Es gibt ein noch weiter gefasstes Thema, das in letzter Zeit sehr an Bedeutung gewonnen hat, eine besondere Wissenschaft, die über die Grenzen der Psychologie hinaus geführt wurde und dennoch darin blieb. Ich spreche von Konfliktologie. Sie befasst sich damit, wie Konflikte entstehen, wie sie sich entwickeln und wie sie bewältigt werden - außerordentlich interessant. Die Konfliktologie wurde von Boris Hasan begründet, einem Psychologen aus Krasnoyarsk. Es wurde auch eine Kurs gleichen Namens für Psychologen am dortigen Lehrstuhl eingeführt.

In der Regel ist das Gekränktsein bereits die Folge von etwas, z.B. von mangelnder Herzlichkeit, Mangel an Liebe, Aufmerksamkeit, Gefühlswungleichgewicht oder einer brüchigen Vertrauensbasis. Sehr oft hört man, dass jemand jemandem bedingungslos vertraute und dann verraten, betrogen, unfair behandelt wurde. Die Kränkung ist eine begründete Handlung, meist durch einen massiven Einfluss ausgelöst. Die Kränkung an sich kann wie eine Erkältung ganz unterschiedlich aussehen. Es gibt leichte Formen des Beleidigtseins. Das banalste Beispiel ist, wenn ein Kind einem anderen im Sandkasten das Schaufelchen wegnimmt. Nach fünf Minuten, wenn die Aufmerksamkeit abgelenkt wurde, sind Beleidigtsein und Tränen vorüber. Mittelschwere Kränkungen entstehen, wenn einem etwas angetan wird, das Unwohlsein, Geldverlust hervorruft oder die öffentliche Meinung über ihn negativ verändert. Schwere Kränkungen vergisst man nicht, sie ziehen sich durch das ganze Leben hindurch und können sich im Prinzip nur verhärten. Wegen solcher schweren Kränkungen werden oft folgenschwere Taten begangen. Wenn man die Blutrache in ihre einzelnen Bestandteile zerlegt, kommt man

zu dem Schluss, dass ihr eine schwere Beleidigung zugrunde liegt, die irgendwann einmal zugefügt wurde, eine Kränkung, die nicht bloß mit sich herumgetragen wird, sondern eine die Tat nach sich zieht und evtl. jemanden das Leben kostet - schlimm! Das Leben bietet viele Beispiele. Die Folgen der Beleidigung wie auch die Beleidigung selbst hängen wahrscheinlich von den äußeren Bedingungen ab. Je höher der Grad der Zivilisation, desto weniger animalische Realisierung der Beleidigungen. In einer zivilisierten Gesellschaft besteht unter anderem die Möglichkeit einer strafrechtlichen Anzeige. In einer unentwickelten Gesellschaft ist alles recht eindeutig: Man schnappt sich eine Machete und ersticht den Beleidigenden, dann seine Familie und dann seinen Stamm.

Kränkungen gehen manchmal von zwischenmenschlichen Interessen auf die Gruppeninteressen über. Wenn die Beleidigung eines einzelnen Familienmitgliedes die gesamte Familie in Mitleidenschaft zieht. Die Reaktion hängt in vielerlei Hinsicht davon ab, von wem, wo, wann und wie ein Mensch erzogen wurde, was in seinem Leben gefehlt hat, ob er selbstgenügsam ist oder was zu seiner geistigen Verarmung geführt hat. Je niedriger die geistige Entwicklung, desto tiefer treffen Kränkungen. Deshalb gibt es in vielen Religionen diese heilende Maßnahme der Beichte, die auf die Vergebung, darauf, dass man von einem Schuldgefühl befreit wird, abzielt. Beides erfordert entsprechende emotionale Reife, Intellekt und kulturelle Gesinnung. Jemand, der nicht bereit ist, einem anderen jemals zu verzeihen, besitzt diese nicht. Kränkungen können u.a. persönlicher, zwischenmenschlicher, professioneller, materieller Natur sein. Viele beschäftigen sich mit ihren egoistischen Gründen und möchten vor allem das Wichtigste nicht zur Kenntnis nehmen: die Gegenseite, ihre Gründe für ihr Verhalten und das Entstehen gewisser Situationen. Deswegen richten Kränkungen großen Schaden in der menschlichen Persönlichkeit an. Es entsteht ein Gefühl der Unzufriedenheit, Unvollkommenheit und Erniedrigung, was die Destruktivität einer Kränkung zum Ausdruck bringt. Wissenschaftler auf der ganzen Welt kämpfen mit Phänomenen, die manche dazu veranlassen, auf Unbewaffnete zu schießen, Hilflose zu missbrauchen, Wälder anzuzünden - alles, was im normalen Verstand eines Menschen keinen Platz findet. Am Anfang der Kette sich wiederholender, negativ belegter Ereignisse stehen Kränkungen, die während der Kindheit oder der Jugend das Individuum daran gehindert haben, offen zu sein, sich zu entfalten, sich zu beweisen und zu bestehen. Um sich selbst verwirklichen zu können, wählt ein solcher Mensch einen vö-

lig anderen Weg und folgt diesem, Blutlachen, Zeitungsmeldungen und Einträge in die Geschichtsbücher nach sich ziehend.

Kränkungen der Persönlichkeit werden häufig durch Eifersucht, ungerechtes Erbe, Ungleichverteilung der elterlichen Liebe o.Ä. ausgelöst. Über die Jahre sammelt sich ein Gefühl an, das sich verwandelt, da es nicht entladen wird. Handelt es sich um eine sozial angepasste, ruhige und bescheidene Persönlichkeit, so bedingen ertragene Kränkungen oft psychosomatische Erkrankungen, bei denen der Mensch in sich geht, um bewusst nach Krankheiten zu suchen. Menschen anderer Veranlagung suchen bei anderen nach Gründen, um sie zu beschuldigen.

E.A.: Sie beschuldigen und verdächtigen dann jeden.

— Ganz klar. Und zwar ohne Ausnahme. Die nächste Stufe ist dann ein heftiges Entladen, bei dem, wie bereits aufgezeigt wurde radikale Mittel gewählt werden. Ein Beispiel dafür sind Menschen, die in der ehemaligen Sowjetunion von der Regierung so sehr schikaniert und gekränkt wurden, dass sie auf die Seite der Besetzer wechselten, um Vergeltung zu üben. Erst vor kurzem konnte man etwas Interessantes in der Bild-Zeitung lesen. Es geht um den Geschäftsführer einer großen Investitionsgesellschaft, der einen enormen Beitrag zur positiven Entwicklung des Unternehmens geleistet hat und dann entlassen wurde. Er trat seinen Posten an, als sich die Firma in einem miserablen Zustand befand und schuf ein mächtiges, solventes, weltweit anerkanntes Kreditunternehmen sowie viele Arbeitsplätze. Doch zufrieden hatte ihn das nicht gestellt. Er tätigte z.T. fragwürdige Investitionsgeschäfte, die in Verlusten resultierten. Als eine Hausdurchsuchung und seine Verhaftung anstanden, hörte man draußen auf der Straße Musik, Menschen tanzten und klatschten in ihre Hände und das aus purem Neid. Es ist unklar, wo diese Haltung herrührt, die solch heftige Reaktionen gegenüber einem Menschen auslöst, der für Deutschland und Europa viel erreicht hat. Das Motiv verbirgt sich hinter einer indirekten Kränkung weil dieser Mensch besser, schlauer, erfolgreicher ist. Solange die Menschheit existiert, existieren zwei Pole, positiv und negativ. Ihre Wechselwirkung wirft eine Menge Probleme auf, die von den Interessen einer einzelnen Familie bis hin zu globalen Interessen reichen.

Die Motive einer Beleidigung bzw. Kränkung sind indes tief verborgen und treten selten an die Oberfläche, wahrscheinlich wirklich nur dann, wenn ein Mensch das Bedürfnis der Buße verspürt; wenn er die eigenen Gedanken umkrepeln möchte, denn mit den Kränkungen zu leben ist mühsam. In der Flamme der Beleidigung lodern emotionale, familiäre, freundschaftliche Gefühle, Liebesbeziehungen, Perspektiven und Ideen. Wenn wir in uns gehen, stellen wir fest, dass das erste Gefühl, das wir in unsere Herzen lassen, die Beleidigung ist. Die Frage ist, wie wir damit umgehen und was wir daraus machen.

E.A.: Es gibt Menschen, deren ganzes Leben vom Beleidigtsein geprägt wird. Sie leiden scheinbar absichtlich und versuchen Gerechtigkeit herzustellen. Es ist paradox, doch dieses Gefühl verschafft ihnen eine gewisse Genugtuung. Es ist Anlass für Überlegungen, schlaflose Nächte, Suche nach Beweisen für das Recht auf eigener Seite, es löst Millionen von Gedanken, Schlussfolgerungen und Argumenten aus.

— Es reibt und zehrt und erfordert großen psychischen Energieaufwand. Die Errichtung logischer Ketten, die Begründung eines Mechanismus des Beleidigtwerdens und –seins, das Für-sich-Gewinnen von Mitleidenden, Mitfühlenden, das Abschmettern anderer Schlüsse und Faktoren.

Der Kränkende hat seinerseits Mitfühlende und –leidende. Derartiges entsteht zunächst auf der Persönlichkeitsebene und greift dann auf zwischenmenschliche Verhältnisse über, indem einer dem anderen sagt, er soll nicht über jemanden bestimmtes reden, nicht einmal seinen Namen erwähnen, keinen Kontakt zu demjenigen halten. Seit jeher sagen Weise, man soll im Fall einer Kränkung den Blick nach innen richten und analysieren, ob man selbst alles richtig gemacht hat. Wie unverdient ist die Kränkung wirklich gewesen? Wurde alles unternommen, um sie zu verarbeiten und würdevoll abzulegen? Das passiert oftmals erst, wenn die Situation bereits sehr fortgeschritten ist und manchmal reicht dafür ein ganzes Leben nicht aus.

Ich habe einen sehr interessanten Patienten betreut, der letztes Jahr im Alter von 92 Jahren bei klarem Verstand und scharfem Urteilsvermögen starb. Er konnte sich nur noch sehr mühevoll fortbewegen und war nahezu blind. Er erzählte mir, wie gerne er die Zeit um 40-50 Jahre zu-

rückdrehen würde, bei wem er sich dann entschuldigen und was er alles machen würde. „Doch leider“, sagte er, „muss ich die Erde mit der Last verlassen, dass ich mich bei denen, den ich Unrecht getan habe, nicht entschuldigen kann.“ Er hatte eine starke Persönlichkeit. Wir müssen erkennen, dass es in unserer schnelllebigen Zeit notwendig ist, anzuhalten, sich umzuschauen, in sich hineinzuhorchen. Angestauten Frust und die zerstörerischen Emotionen aus dem Inneren hervorholen, die Kapsel aufbrechen und die Emotionen in Positives umwandeln - das muss man in erster Linie zum eigenen Wohl aber auch für andere tun und zwar noch zu Lebzeiten. Mein verstorbener Vater sagte: „Die besten Worte im Leben hört der Mensch nicht, da sie gesprochen werden, wenn man bereits beerdigt wurde.“ Wenn jemand verabschiedet wird, wird gesagt, wie gut er war. Der Preis für diese Worte ist somit offenbar viel zu hoch. Warum also macht man das nicht noch zu Lebzeiten, etwa in bestimmten Zeitabschnitten. Ich finde, nein, ich bestehe darauf, dass das psychologisch sehr viel Sinn macht.

E.A.: Und wenn man mit dem Menschen nicht „auf einen grünen Zweig“ kommt? Sollte man versuchen, ihm zu vergeben und ihn zu verstehen?

— Man sollte versuchen, ihn zu verstehen. Doch dieser Rat ist sehr weit von der Realität entfernt, denn wir alle sind gut darin zu behaupten, dass man verzeihen und sich versöhnen sollte. Tatsächlich gelingt das nicht immer. Darüber hinaus gibt es die förmliche und die wahrhaftige, entlastende Vergebung. Es ist nicht einfach, über den eigenen Schatten zu springen und das System emotionaler Bedeutsamkeiten in den Hintergrund zu rücken, um diese Entscheidung treffen zu können. Dazu muss man sich in einer schwierigen Situation befinden und das, was mit einem passiert, überdenken. Es gibt deshalb kein Pauschalrezept, keinen Zauberspruch, mit dem man die Kränkung überwindet.

E.A.: Ist es etwas, das ganz von allein passiert?

— So ist es. Unser tägliches Leben lässt uns evtl. begreifen, dass unsere Reaktion unangemessen ist, vielleicht erfüllt das, was wir als Kränkung

auffassen überhaupt nicht die Kriterien einer solchen. Worum es auch gehen mag, wir kommen immer wieder zu der Erkenntnis, dass es entscheidend darauf ankommt, wie wir zu etwas stehen. Durch die Änderung unserer Einstellung kann es uns gelingen, uns über dieses tiefgreifende Problem der Beleidigungen und des Lebens mit der Kränkung zu erheben.

E.A.: Wenn man eine Kränkung vergeben möchte, ist das Um-Verzeihung-Bitten des Beleidigenden grundsätzlich nicht erforderlich, man muss es für sich selbst tun, oder?

— Wir sprechen über abstrakte Dinge. Wenn wir über konkrete Sachverhalte mit konkreten Personen sprechen würden, wäre vieles verständlicher, was das betrifft. Vergeben muss man natürlich im Inneren.

Man kann auch den Allmächtigen um Vergebung von Sünden bitten. Es kommt vor, dass derjenige, den man um Vergebung bitten will, nicht mehr am Leben ist oder die Entschuldigung nicht mehr braucht oder einfach nicht will. Wir stellen dann Überlegungen an und bitten wenigstens gedanklich um Vergebung, um uns selbst zu erleichtern.

Schlussendlich kann man versuchen, Beleidigungen, die man erfahren hat, selbst zu begründen. Vielleicht gelangt man dadurch nicht zu der vollkommenen Rechtfertigung, aber man hat zumindest einen Ansatz zur Erklärung der Beweggründe. Anders geht es nicht.

Das Thema ist wirklich nicht unkompliziert. Es ist scheinbar sehr allgemein und gleichzeitig voller Details. Es lässt sich besser darüber diskutieren, wenn man die emotionale Komponente loslöst. Es ist eine heikle Angelegenheit. Einerseits darf die Kränkung nicht die Oberhand gewinnen und auf die Psyche drücken, das heißt das Beleidigtsein darf und soll nicht gefördert werden. Andererseits muss eine Beleidigung, mit der man arbeiten möchte, in ihrer Gesamtheit herausgestellt werden. Ihr Vorhandensein muss zunächst anerkannt werden, denn sie ist höchstwahrscheinlich nicht haltlos. Es gibt auf der anderen Seite keinen Grund, sie zu nähren, sie kann großen Schaden in unserem Inneren anrichten. Man darf die Kränkung nicht in sich vergraben, sie darf aber auch nicht gelebt und unterstützt werden - das wären zwei Extreme desselben Fehlers.

Es ist wichtig zu wissen, dass eine Kränkung verbindend wirkt, denn sie

veranlasst uns, ein gewisses Wir-Gefühl wahrzunehmen. Unterscheiden muss man zwischen dem Bild seiner selbst und dem Modell des Bildes seiner selbst. Das Selbstbild ist das, wofür ich mich selbst halte, das Modell ist das, was ich bewusst vorgebe zu sein. Auf der Ebene des Modells des Selbstbildes trennt die Kränkung den Beleidigenden vom Beleidigten. Tatsächlich, verbindet sie aber. In ihrem logischen Aufbau setzt die Kränkung voraus, dass irgendjemand irgendetwas hätte tun müssen, es aber nicht getan hat oder jemand hätte etwas oder jemand bestimmtes sein sollen, ist es aber nicht gewesen oder wollte es nicht sein. Die Kränkung vermutet also eine böswillige Absicht beim Beleidigenden.

Es gibt unterschiedliche Fälle, in denen jemandem etwas angetan wird oder eben für jemanden etwas nicht getan wird. Erstere werden erfahrungsgemäß leichter verziehen. Man ist häufiger beleidigt wegen dem, was jemand für jemanden gewesen ist. In der Regel setzt eine schwerwiegende Beleidigung voraus, dass der Beleidigende den Beleidigten hätte stärker lieben können oder enger mit ihm verbunden sein sollen. Auch wenn es sich darum handelt, dass sich jemand zu wenig gekümmert hat, ist man in der Regel nicht unmittelbar wegen der fehlenden Fürsorge beleidigt, sondern weil der Beleidigende gezeigt hat, dass er nicht unterwürfig sein will. Die intensivere Fragestellung ist daher, wer für wen in einer zwischenmenschlichen Beziehung wen oder was darstellt und welche Rolle er in dessen Leben spielt.

Das Beleidigtsein schafft, wie Schuldgefühle auch, eine virtuelle Realität. Der Teil der Persönlichkeit, der beleidigt ist, unterstützt diese virtuelle Realität und hält sie am Leben, und damit wird sie zu etwas, womit man sich auseinandersetzen muss.

Unsere Rettung ist, dass wir nicht einsam sind, wir haben eine Bezugsgruppe. Menschen, die niemals beleidigt sind und sich niemals schuldig fühlen, muss man mit gewissem Humor nehmen. Ein Kind erlernt negative Emotionen genauso wie die Sprache, das Denken, sich erinnern, denn sie sind Teile jedes Kultursystems. Wenn wir uns diesen Emotionen entziehen, entziehen wir uns auch der Kultur. Das Verlassen einer Kultur ist nur bei gleichzeitigem Eintritt in eine andere möglich. Man sollte sich in einem ersten Schritt der zwei bis drei stärksten Kränkungen entledigen, um Normalität zu verspüren und sich dann überlegen, wie und mit wem man leben möchte.

SOLANGE ICH MICH ERINNERN KANN, LEBE ICH

E.A.: Das sind sehr zutreffende Worte des russischen Poeten Robert Roschdestwenskij. Eigentlich ist damit bereits alles gesagt. Das Erinnerungsvermögen ist ein großartiges Geschenk. Doch wie schafft man es, dass es nicht verloren geht? Wir haben uns entschieden, in diesem Kapitel darüber zu sprechen, wie man das Gedächtnis trainieren und verbessern kann. In der Synagogengemeinde Köln leiten Sie einen Kurs, in dem es genau darum geht. Es scheint für viele Menschen ein wichtiges Thema zu sein, vor allem für die Älteren unter uns, wenn man sieht, wie viele Ihren Kurs besuchen.

— Das Thema ist sehr aktuell, bedeutsam und gefragt. Die Zahl der Interessenten steigt kontinuierlich. Bei den Gruppentreffen für Gedächtnistraining hört der Mensch nicht einfach nur zu, es geht vor allem verstärkt um Mitarbeit. Atemübungen, Ausführen von Bewegungsabläufen, Lösen intellektueller Aufgaben. Das alles verbessert die Prozesse, bei denen Störungen auftreten können.

Sprechen wir über sogenannte funktionale, das heißt umkehrbare Verstimmungen und Störungen des Gedächtnisses, unter denen viele leiden. Die Gedächtnisfunktion ist ein kompliziertes neurologisches Zusammenwirken von Strukturen des menschlichen Gehirns, die sich bedingt in einem Prozess der Erinnerung zusammenfassen lassen: etwas sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen, dies für lange Zeit konservieren, es dann zur richtigen Zeit wieder hervorholen. Doch diese Funktion bleibt mit dem Altern nicht jedem erhalten. Sehr oft lässt gerade der Prozess des Auszugs der wichtigen, notwendigen, bedeutsamen Information zur richtigen Zeit nach.

Es kommt aber auch zu Ausfällen in jüngerem Alter. Nehmen wir zum Beispiel das Schreiben von Klausuren. Das ist etwas, das jeder in jungen Jahren durchmachen muss, unsere Eltern, wir, unsere Kinder. Jemand ist gut für die Prüfung vorbereitet, kommt zur Klausur, schaut auf die Klausurfragen und sieht, dass er die richtige Antwort im Prinzip kennt, doch gerade in dem Moment nicht nennen kann, er erinnert sich an nichts. Den Prozess des Erinnerns können viele unterschiedliche Faktoren be-

einträchtigen: Aufregung, Übermüdung, der Drang nach einer guten Zensur, der Wunsch, in den Augen des Prüfers und der anderen nicht dumm dazustehen usw. Doch wenn man tatsächlich gut vorbereitet ist, fängt man nach ein paar Minuten und anfänglichen Schwierigkeiten an, sich zu beruhigen und erreicht das angestrebte Resultat. Der Mensch holt das verarbeitete Material in Form von gehörten Vorlesungen, gelesenen Büchern, eingprägten Regeln aus seinen Reserven hervor und wendet es an. Es gibt aber auch den Fall, dass die Prüfung nicht bestanden wird und man sich kurz hinterher, wenn die Aufregung vorüber ist, denkt: „Wie konnte das passieren? Ich wusste doch eigentlich alles.“ Während der Prüfung, also zu einem äußerst ungünstigen Zeitpunkt, ist eine Blockade aufgetreten. Sehr häufig erweist sich das, was wir auf ein nachlassendes Gedächtnis schieben, als Blockierung des komplizierten analytisch-synthetischen Prozesses der Informationsverarbeitung.

Ist gibt sehr interessante medizinisch-wissenschaftliche Untersuchungen im Bereich des sogenannten genetischen Gedächtnisses. Dabei geht es darum, dass der Mensch anfängt sich an Dinge „zu erinnern“, die er gar nicht wirklich erlebt hat. In dem folgenden Beispiel aus meiner Praxis geht es um jemanden, der mit Deutschland bis dahin nichts zu tun hatte. Er stammt aus einer Familie, die den furchtbaren Krieg und den Holocaust überlebte. Die Mutter hat in der Armee gedient, der Vater war im Konzentrationslager. In seiner Kindheit hörte er oft all die Geschichten darüber. Er sah auch all die Filme über den Krieg und die Faschisten. Eines Tages kam der mittlerweile gestandene Mann mit seiner Ehefrau als Tourist nach Deutschland und als sie bei einer Stadtbesichtigung aus einem Zug stiegen und auf dem Gleis eine Durchsage, die mit den Worten „Achtung, Achtung“ begann, hörte, verspürte er, wie er mir später erzählte, „eine unglaubliche, unerklärliche, tierische Angst.“ Seine Knie wurden weich, die Hände feucht und plötzlich hatte er Bilder vor dem inneren Auge, die er niemals zuvor gesehen hatte. Ich habe ihm gesagt, dass dies womöglich ein Fall von genetischem Gedächtnis ist. Er ist erst nach dem Krieg geboren worden.

E.A.: Erst nach unserem Gespräch, als ich mir die Aufnahme anhörte, habe ich plötzlich begriffen, dass das die Antwort auf eine Frage ist, die ich mir schon sehr lange stelle. Es handelt sich dabei um den Schauspieler, Dichter und Sänger Wladimir Semjonowitsch Wyssozki, ein Talent, das ich mein ganzes Leben lang verehere. Ich habe oft

darüber nachgedacht, wie er, der erst nach dem Krieg geboren wurde, seine Gedichte und Lieder über den Krieg derart verfassen konnte, als hätte er selbst daran teilgenommen. Wahrscheinlich verfügte dieser große Künstler über ein einzigartiges genetisches Gedächtnis.

— Natürlich versuchen wir, solange wir bei klarem Verstand sind, unser Erinnerungsvermögen beizubehalten. Es ist sehr wichtig, dass ein Mensch bereits bei ersten Erscheinungen eines Gedächtnisschwundes selbst versucht, etwas wieder hervorzuholen. Es gibt natürlich Dinge, die man nicht wieder hervorzuholen kann, weil sie unwiederbringlich sind und es gibt Dinge, bei denen es klappt, man kann den Prozess der Gedächtnisabnahme zumindest verlangsamen, wenn man ernst genug daran arbeitet.

E.A.: Was meinen Sie, kann sich die Emigration auf das Nachlassen des Gedächtnisses auswirken?

— Das ist eine sehr schwierige Frage, die möglicherweise mehrdeutig interpretiert werden kann. Ich führe immer zwei Pole eines Problems an. Ein Beispiel: Da ist dieser Mann, der in unseren Emigrationskreisen sehr bekannt ist, er ist 93 Jahre alt, hat ein schauspielerisches Talent und versammelt regelmäßig Auditorien und führt Gedichte aller bekannten Pöten auf. In seinem früheren Leben war er wissenschaftlicher Mitarbeiter und arbeitete in der Forschung. Hier in Deutschland nun entflammte sein artistisches Talent und man kann behaupten, dass erst die Emigration ihm dazu verhalf.

Sehr oft erweist sich die Emigration hingegen, vor allem bei älteren Menschen als ein für die Psyche traumatisierendes Ereignis. Wenn man einen Baum, der Wurzeln geschlagen hat abrupt aus der gewohnten Erde reißt und an einen anderen Ort verpflanzt, kann man vorher nie sagen, ob er sich an neuer Stelle eingewöhnen wird. Oft schafft er es nicht, was fatal ist. Alles wird gestört, übertragen auf uns Menschen verändert sich die Sprachsphäre, das mentale Feld. Wenn ein Mensch damit nicht vertraut ist, fällt es ihm sehr schwer zu beurteilen, was um ihn herum geschieht. Sehr häufig entsteht eine Abhängigkeit von den eigenen Kindern wegen banalster Angelegenheiten, etwa wenn man etwas in Erfahrung bringen muss, etwas fragen möchte, oder gar einfach nur in den Super-

markt geht, was sich als schockierendes Erlebnis herausstellt, da man die Artikel nicht kennt und sich nicht verständigen kann. Und dann die Sorgen um die Nachkommen, Kinder und Enkel - „Werden sie es schaffen, sich zu etablieren? Ist der Umzug gerechtfertigt?“ Das löst bestimmte innere Prozesse aus. Im früheren Leben wäre es möglicherweise nicht dazu gekommen. Jedoch erweist sich das Eintauchen in die stressige Umgebung oft als Startmechanismus für das Nachlassen des Gedächtnisses.

E.A.: Das heißt, dass es „drüben“ möglicherweise nicht passiert wäre? Deswegen gibt es auch ein bestimmtes Verständnis des Begriffs „Zuhause“. Für uns war das „drüben“ etwas Stabiles, etwas Unzerstörbares. Der Wohnraum hier ist natürlich gut, jedoch ist es nicht der eigene, meistens etwas Vorübergehendes, Gemietetes.

— Der Verlust des eigenen Territoriums, der eigenen Identität und Individualität dringt tief in unsere innere Weltauffassung. Je jünger ein Mensch ist, desto einfacher vollzieht sich das psychische Umschalten. Ein junger Mensch hält sich nicht übermäßig lange an einer Sache auf, ihm ist bewusst, dass er sich entwickeln, die Sprache lernen, die Mentalität verstehen, die Umgebung kennenlernen und erobern und in ihr neue Wurzeln schlagen muss. Das ist sehr wichtig. Den Älteren bleibt meist nur, in absoluter Abhängigkeit von Freunden oder Verwandten zu leben oder nach möglichst vielen Krankheiten bei sich zu suchen, die den Aufenthalt hier bestätigen und rechtfertigen. „Wir sind hier wegen der Kinder, wegen der medizinischen Versorgung“, usw. usf. In Wirklichkeit nagt es an der Seele. Das kann den Beginn und den Fortschritt von Schwachsinn und Demenz bedeuten.

E.A.: Das Nachlassen des Erinnerungsvermögens im Alter ist ein Thema, es gibt auch noch ein anderes: Menschen mit geschwächter Gedächtnisleistung, besser gesagt mit einem erschwerten Prozess des Einprägens. Das betrifft zum Beispiel das Erlernen der Sprache. Es gibt da viele Beispiele, bei denen jemand Grammatik, Rechtschreibung usw. paukt und paukt und im Ergebnis völlig unversiert bleibt. Als ob es zum einen Ohr rein- und zum anderen wieder rausginge. Manche eignen sich im Unterricht alles an, können aber sobald sie den Kurs beendet haben trotzdem nicht sprechen und verstehen nur schlecht. Kann man diese Prozesse beeinflussen?

— Natürlich sind unsere Grundvoraussetzungen unterschiedlich. So manchem beschert die Natur ein göttliches Äußeres, unglaubliche Augen, gewaltige Körpergröße oder unermessliches Talent. Manche Menschen sind mit einem großartigen Gedächtnis gesegnet. In einer unserer Unterhaltungen erwähnte ich das fotografische Gedächtnis. Jetzt führe ich ein Beispiel an, das jedem von uns absolut zugänglich und geläufig ist. Es geht um das berühmte Potential, das sich sozusagen im Schlafzustand befindet. Beim Erlernen einer Sprache sind die Lehrmethoden von besonderer Wichtigkeit. Wenn viel Material auf einmal bearbeitet werden muss und nur ein Teil davon behalten wird, trainiert dies dennoch unser Gehirn und unser Gedächtnis.

Sehr viele Emigranten leiden unter der Unkenntnis der Sprache. In jedem Fall aber vertiefen sie sich mehr oder weniger in die Sprachumgebung, zumindest zu Überlebenszwecken, was ganz andere Mechanismen der Erinnerung aktiviert. Es gibt in Deutschland eine gewisse Kategorie von Menschen, die sich ausschließlich in der russischen Welt bewegen, das bedeutet russisches Fernsehen, russischer Supermarkt, russischer Friseur, russischer Arzt usw. So kann man durchaus existieren. Diejenigen, die etwas erreichen möchten, wissen aber genau, dass das ohne ernst zu nehmende Sprachkenntnisse unmöglich ist. Deswegen pauken, übersetzen und studieren sie.

E.A.: Führen Sie in den Kursen spezielle Trainings hierzu durch?

— Natürlich. Und es zeigt seine Wirkung. Man muss jedoch wissen, dass eine große Masse

von Information tatsächlich dazu bestimmt ist, wie sie es ausgerückt haben, zum einen Ohr rein- und zum anderen wieder rauszugehen. Nur ein bestimmter kleiner Teil wird und darf sich im Gedächtnis absetzen. Wenn wir alles verarbeiteten, was wir sehen, hören, woran wir uns erinnern oder womit wir es bei der Arbeit zu tun haben, könnte unser Gehirn aufgrund des Überangebots von Information gleichermaßen explodieren. Außerdem steckt aus globaler Sicht hinter der Verschlechterung des Erinnerungsvermögens und der Sklerose eine bestimmte Absicht. Mit dem Älterwerden wird unser System zunehmend unelastisch. Es reagiert dann nicht mehr so wie fünf, zehn, zwanzig Jahre zuvor. Um das System vor Erschütterungen und Explosionen zu bewahren, richteten die Natur,

die Evolution und der Allmächtige ein System des schrittweisen Erlöschens ein.

Was wir in unseren Kursen machen, möchte ich an einem anderen Beispiel illustrieren. Wir wissen genau, dass jedes Organ und jedes System, das lange außer Betrieb gewesen ist, anfängt, Funktionalität einzubüßen. Dafür muss man kein Arzt und kein großer Forscher des menschlichen Organismus' sein. Man kennt es aus dem eigenen Leben. In jungen Jahren erlitt ich beispielsweise einen schweren Armbruch und bekam einen festen Gips vom Handgelenk bis zur Schulter. Ich trug ihn bestimmt zweieinhalb Monate lang. Nachdem er abgenommen wurde, war ich zwei Monate lang damit beschäftigt, die Bewegung im Ellenbogen, Millimeter für Millimeter wieder neu zu erlernen, da das Gelenk einfach schon zu verwachsen begann. Wird eine Funktion nicht ausgeführt, beginnt das Organ zu atrophieren. Genauso ist es, wenn wir unser Gehirn nicht mit dem Lesen, dem Überlegen, sich unterhalten usw. belasten. Kanäle, die offen gewesen sind, werden allmählich verstopft. Wenn der Mensch sich schont, nach dem Motto: „Ich werde müde, ich kann nicht, es ist zu schwer für mich“, beginnt eine Stagnation. Nur die Bewegung, nur Arbeit kann davor bewahren. Es heißt, wenn ein Mensch täglich einige Seiten liest oder Sendungen hört, Kreuzworträtsel löst, kommuniziert, einfach behält, was um ihn herum passiert, z.B. wie viele Stufen es im Haus bis zur eigenen Wohnung sind oder welche Farbe die Augen der Kassiererin im Supermarkt hatten, kann das Gedächtnis auf einem bestimmten Niveau gehalten werden. In unseren Kursen führen wir die unterschiedlichsten Formen von Spielen durch. Der Informationsfluss passiert verschiedene Kanäle, den auditiven (Hören), visuellen (Sehen), taktilen (Tasten), gustativen (Schmecken) und olfaktorischen (Riechen). Wenn ich während der Sitzungen über das Erinnerungsvermögen spreche, stelle ich häufig eine sehr interessante und etwas provokative Frage: „Können Sie sich an den Vor-, Vaters- und Nachnamen ihrer ersten Lehrerin erinnern?“ Die meisten können es, weil es etwas mit Emotionen Versetztes und Bedeutsames ist. Die meisten Männer und Frauen können sich an ihren ersten Kuss, ihre erste sexuelle Erfahrung erinnern oder an bestimmte, mit negativen Emotionen behaftete, Ereignisse wie den Tod eines nahestehenden Menschen oder an Verrat. Alles, was emotional mit einem großen PLUS oder einem großen MINUS versehen ist, legt sich für immer in unserer Erinnerung ab und kann jederzeit wieder hervorgerufen werden. Wenn

es nicht hervorgerufen werden kann, entsteht das Problem, dass der Prozess vom exogenen in den endogenen und damit nicht wieder abrufbaren Zustand übergeht. Eine emotionale Untermauerung von Ereignissen ist ein Faktor, der die Erinnerung verbessert. Es ist wichtig, gewöhnliche Tage in etwas Besonderes, Festliches zu verwandeln, sich entsprechend schön zu kleiden, irgendwohin zu gehen, etwas außergewöhnliches zu essen. Das sind materielle Vorböten, um sich einen Tag, die Stimmung und das Wohlbefinden, die man mit ihm verbindet, gut einzuprägen.

Ich kenne Menschen, deren sogenanntes assoziatives Gedächtnis wunderbar ausgeprägt ist. Charles Darwin beispielsweise genügte es, sich an die Farbe eines Ordners zu erinnern, um Informationen, die sich darin befinden ganz genau wiedergeben zu können. Eine berühmte Methode des römischen Politikers, Philosophen, Schriftstellers und Redners Cicero sieht so aus, dass er sich riesige Textpassagen einprägte, indem er sich dazu jeweils an einen anderen Ort z.B. unter eine Palme oder auf einen Berg begab. Wenn er sich an die Orte erinnerte, rekonstruierte er assoziativ das gelernte Material – fantastisch! Wenn man sich mit so etwas beschäftigt, kommt man nicht mehr aus dem Staunen heraus. In der Literatur werden solche Assoziationen sehr häufig beschrieben. Einer meiner Patienten erzählte, dass der Geschmack von „Goldschlüssel“ – Bonbons, so hießen sie, in ihm warme Erinnerungen hervorrufe, da seine Mutter sie immer kaufte und mit nach Hause brachte, wenn sie ihren Lohn bekam und dann löste er sich in den Details dieser Erinnerung förmlich auf. Ich kenne Menschen, die in totale Verzückerung geraten, wenn sie bestimmte Gerüche wahrnehmen. Es sind fantastische Dinge, die in uns vorgehen, wenn gewisse Erinnerungen für immer und ewig vergessen geglaubt waren und dann doch wieder hervortreten. Auch ich hatte solche assoziativen Erlebnisse. Als wir beispielsweise nach langer Trennungszeit meine Verwandten in Israel besuchten und die Ehefrau meines Cousins „Farschmack“ servierte, stieg mir der unvergleichliche Geruch, den es nur bei uns zu Hause gab, in die Nase und ich erwischte mich dabei, wie ich vollkommen abschaltete und mich in meiner Kindheit befand. Unser Gedächtnis ist unglaublich.

E.A.: Welche konkreten Maßnahmen kann jemand ergreifen, der spürt, dass er notwendige Erledigungen, Termine, Telefonnummern, Namen usw. zu vergessen beginnt? Was kann man tun, bevor man einen Arzt konsultiert?

— Es gibt sicherlich Maßnahmen, die ergriffen werden können, bevor man ärztliche Hilfe in Anspruch nimmt. Beispielsweise beobachte ich, wie junge Menschen in öffentlichen Verkehrsmitteln mit Hilfe von Karteikarten oder Zetteln Fremdsprachen lernen. Die Analogie ist simpel. Wenn ein Mensch Telefonnummern vergisst, macht es Sinn, eben diese zu trainieren. Wenn man beispielsweise die eigene Telefonnummer nicht behalten kann, sollte man diese morgens gleich nach dem Aufstehen wiederholen, ebenso mittags und abends, bevor man zu Bett geht. Dabei sollte man sich irgendein Bild vorstellen, damit der Denkprozess an eine Visualisierung gekoppelt wird. Wenn man die Nummer laut wiederholt und hört, bekommt der Prozess des Extrahierens der Information, nicht der Informationsgewinnung, einen weiteren Kanal. Je mehr Kanäle genutzt werden, desto höher die Wahrscheinlichkeit des Einprägens. Etwas, das sozusagen auf die Festplatte gespielt wurde, um es mal in der Computersprache auszudrücken, wie etwa unser Name, unsere Adresse, Alter, Geburtstage der Kinder usw., wird nie mehr vergessen, solange wir bei Verstand sind.

E.A.: Man sollte sich auch nicht schämen, etwas auf Zetteln zu notieren und sie bei Bedarf hervorzuholen.

— Auf gar keinen Fall. Der größte psychologische Fehler besteht darin, vor einem Problem zu fliehen. Sobald man das tut, verfolgt dich das Problem und wird dich irgendwann einholen. Im Gegenteil, man muss dem Problem entgegengehen, in dem man sich selbst herausfordert und z.B. beim Kontaktaustausch sagt: „Nennen Sie mir bitte Ihre Telefonnummer, ich versuche sie mir gleich beim ersten Mal zu merken, oder beim zweiten oder eben beim dritten.“ Im Endeffekt wird man es schaffen. Das Ergebnis ist das Entscheidende.

E.A.: Als wir vor 20 Jahren nach Deutschland kamen, kannte ich zwei bis drei deutsche Ausdrücke, das war es. Man hat keine Bekannten oder Verwandten, das Kind wird krank und man muss zu einem Arzt gehen, der selbstverständlich Deutscher ist. Zuerst hatte ich deswegen panische Gedanken. Dann begann ich zu überlegen, was ich tun sollte. Damit haben viele Menschen Probleme, denn sie wissen nicht, wie sie sich ausdrücken sollen und verstehen die Antwort des Arztes

nicht. Ich nahm einen Zettel und schrieb Begriffe auf: Ohr, wehtun, entzünden, Hals usw., daneben die deutschen Übersetzungen aus dem Wörterbuch. Als ich dann beim Arzt eingetroffen war, war es mir unangenehm und peinlich, doch ich hatte keine andere Wahl, als die Zettel herauszuholen und die einzelnen Wörter ohne weitere Sätze zu nennen. Der Arzt hat mich verstanden, verschrieb ein Medikament und irgendwie entstand eine Unterhaltung.

— Mit Ihrem Beispiel kommen wir zu dem, was wir vorhin besprochen haben. Die Notwendigkeit zu überleben gebiert die unterschiedlichsten Methoden. Wenn zum Beispiel die Funktion eines Organs ausfällt, mal angenommen, weil ein Hauptblutgefäß gestört ist, wird es verbunden und behandelt. Die Natur hat es so eingerichtet, dass sich, wenn so ein Gefäß ausfällt, sofort viele kleine Gefäßchen um die Stelle herum entwickeln. Die Blutzufuhr wird gewährleistet. Das Organ wird nicht ernsthaft beschädigt. So ist es auch beim Menschen auf geistiger Ebene. Je mehr etwas als Notwendigkeit zum Überleben erachtet wird, desto intensiver und schneller wird es erlernt und beherrscht. Solche Errungenschaften gehen niemals verloren. Ich bin mir sicher, dass Sie sich an die Worte und Wortzusammenhänge, die sie damals benutzten, um Ihrem Sohn zu helfen, noch sehr lange hervorragend erinnern können. Das ist natürlich.

E.A.: Man sagt, dass sich Menschen, die Schwierigkeiten mit einem vollkommen richtigen Erlernen der deutschen Sprache haben, sich nicht darin verbohren sollten, grammatische Regeln zu erlernen sondern ihr Augenmerk auf das Erlernen der Wörter, die wichtig sind, lenken und diese benutzen sollten. Es ist nicht die beste Variante, aber sie hilft in konkreten Situationen und rettet einen zuweilen.

— Das ist der Kern all dieser Prozesse. Das Unvermögen, sich auszudrücken deprimiert Menschen und ist häufig der Grund für depressive Symptome. Wenn wir die deutsche Sprache nicht beherrschen, heißt es nicht, dass wir die Geschehnisse nicht begreifen. Wenn man aber versteht, sich aber nicht mitteilen kann, entsteht Unzufriedenheit mit der Situation und man ärgert sich über sich selbst, da man sich beschränkt und auch erniedrigt fühlt. Neben der Frustration und einer gesenkten Selbsteinschätzung presst man sich selbst in irgendwelche Rahmen, indem

man es bevorzugt, seinen Mund lieber nicht aufzumachen und zu Hause zu bleiben. Ganz im Gegensatz dazu gibt es Menschen, denen solche Gedanken ebenso wie die Feinheiten der deutschen Sprache fremd sind, die aber ganz frei von irgendwelchen Komplexen drauflos quatschen.

E.A.: Was ist wohl besser: zu versuchen die Sprache gut zu erlernen, was viele Jahre in Anspruch nimmt oder irgendwie zu sprechen und sich nicht zu genießen?

— Das ist vor allem für diejenigen schwierig, die über ein hohes kulturelles Niveau verfügen, da die Ansprüche solcher Menschen an sich selbst entsprechend hoch sind, was sich als blockierender Faktor herausstellen kann. Die Überlegungen lauten dann z.B. „Ich spreche lieber weniger, dafür aber korrekt(er)“, womit man seine Kommunikation insgesamt einschränkt.

E.A.: Die wenigsten Emigranten im fortgeschrittenen Alter beherrschen die Fremdsprache vollkommen. Es gibt sicherlich auch Menschen, die die Sprache wie im Flug lernen und sich auf ihrem gewohnten intellektuellen Niveau unterhalten, doch das können wirklich nicht alle.

— Das liegt wiederum eher an psychologischen als an linguistischen Gegebenheiten. Die Abwesenheit von Komplexen ermöglicht das freie Sprechen und gibt Raum für Verbesserungen. An unseren Gruppen nehmen auch Menschen mit berühmten Namen oder Professoren namhafter Hochschulen teil, die längst nicht mehr jung sind, doch sie gehen sehr enthusiastisch an die Sache heran, auch weil Konversationen in eigener Sprachen in einem fremden Land unersetzbar sind.

NACHWORT

Unsere Gesprächsreihe ist damit abgeschlossen. Wir haben den Wunsch, Verborgenes für Sie aufzudecken und die Hoffnung, dass daraus positive (oder negative) Schlüsse gezogen werden. Dabei soll nicht der Eindruck entstehen, eine Antwort auf jede Frage zu haben. Sollte Erkenntnisreiches nicht unbemerkt am Leser vorbeigezogen sein, wäre es schön und wenn das Gelesene jemanden vor wenigstens einigen Fehlern bewahrt und ihm einen Denkanstoß liefert, ist für uns ein Traum in Erfüllung gegangen.

