

Therapeutische Herausforderungen in der postmodernen Gesellschaft

Renate Splete (München)

Die in den 60er/70er Jahren beginnende Postmoderne war als Gegenentwurf zur politisch autoritär und totalitär entarteten Moderne gedacht. Demokratiebasierte Normsetzungen sollten Freiheits- und Selbstbestimmungsrechte, Entfaltung und Schutz der Persönlichkeit garantieren und ein entfesselteres Sein ermöglichen. Inzwischen mehren sich jedoch Stimmen nicht nur von Psychiatern und Psychoanalytikern, die dem sogenannten postmodernen Subjekt Überforderung, Selbstentfremdung und psychische Gefährdung attestieren. Evidenzbasiert belegt anhand der Häufung von Depression, Burnout, Angst- und dissoziativen Störungen. Hier wird den Hintergründen dieser Veränderung nachgegangen, zumal auch eine Zunahme von strukturellen Störungen, Selbstpathologien, Essstörungen und Körperdysmorphien zu beobachten ist, die mit primitiven Abwehrmechanismen einhergehen. Behandlungstechnisch verbinden sich damit besondere Herausforderungen für die Herstellung und Aufrechterhaltung der therapeutischen Beziehung. Therapeutisch wichtig ist, dass bei gesellschaftlich oder umweltbedingten psychischen Einbrüchen eine intrapsychisch rückbezügliche Ausrichtung auf elterliche Defizite zu kurz greift und Gefahr läuft, Anpassungshilfe an ein krank machendes Umfeld zu leisten, wenn überfordernde Umweltauslöser unzureichend reflektiert und unbearbeitet bleiben, zumal sie Therapeuten auch betreffen.

Schlüsselwörter: postmoderne Gesellschaft, postmodernes Subjekt, therapeutische Herausforderungen, psychische Überforderung, Selbstentfremdung

Postmodernism, which began in the 1960s and 1970s, was intended as an alternative to modernism, which had degenerated into political authoritarianism and totalitarianism. Democracy-based norms were supposed to guarantee rights of freedom and self-determination, personal development and protection, and to enable a more unrestrained existence. In the meantime, an increasing number of voices – not only psychiatrists and psychoanalysts – certify that the so-called postmodern subject is overwhelmed, alienated and psychologically endangered. This is confirmed by an increase in psychiatric disorders, like depression, burnout, anxiety and dissociation. This paper explores reasons behind these changes, especially since there has also been an increase in structural disorders, self-pathologies, eating disorders and body dysmorphia, all of them associated with primitive defence mechanisms. In terms of treatment, this poses particular challenges for maintaining a therapeutic relationship. From a therapeutic perspective, it seems important to note that in cases of socially or environmentally conditioned mental breakdowns, an intrapsychic focus on parental deficits fails to reach the mark, running the risk of merely providing assistance in

adapting to a pathogenic environment when overwhelming environmental triggers remain insufficiently reflected upon and remain unaddressed, especially since they also affect therapists.

Keywords: postmodern society, postmodern subject, therapeutic challenges, psychological overload, self-alienation

Einleitung

Erwiesenermaßen ist individuelle Entwicklung durch jede Gesellschaftsform und die ihr zugrunde liegenden Strukturen, Normen und Ideale mitbestimmt. Sie bringt typische Charaktere, aber auch Pathologien hervor, wie beispielsweise die Hysterie im viktorianischen Zeitalter. Heute, in postmodernen Zeiten, leben wir in völlig anderen politischen, kulturellen und sozial-gesellschaftlichen Verhältnissen.

Mein Beitrag befasst sich mit diesen für die Postmoderne typischen Veränderungen. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf den möglicherweise problematischen Auswirkungen auf die Persönlichkeit. Hier interessieren die daraus resultierenden zeittypischen krankheitswertigen psychischen Reaktionen, mit denen wir als Therapeut*innen aktuell konfrontiert sind.

So ist in den letzten Jahren ein deutlicher Anstieg von Depressionen, Burnout, Angsterkrankungen, Psychosomatik, Struktur- und Selbstpathologien zu verzeichnen. Viele Menschen klagen über Einsamkeits- und Leeregefühle, und dies in einer Zeit, in der ein Unterhaltungs- und Bildungsangebot in einem bisher nicht dagewesenen Ausmaß vorliegt.

Für etliche Psychologen, Psychiater, Psychoanalytiker, Soziologen, Kulturhistoriker und Philosophen besteht hier ein Zusammenhang mit den äußerst rasanten technologischen und ökonomischen Veränderungen innerhalb der Postmoderne. Sie beleuchten in diesem Zusammenhang unterschiedliche Aspekte menschlicher Überforderung und verweisen auf psychisches Gefährdungspotenzial. Für Therapeut*innen ist das m. E. ein Appell, alle am psychischen Krankheitsgeschehen beteiligten Kontextbedingungen zu evaluieren und zu berücksichtigen. Zum Beispiel gelten Arbeitsverhältnisse seit vielen Jahren zunehmend als gefährdet. Aktuell verunsichernd wirken auch das kriegsartige Weltgeschehen, der Klimawandel und die drohende Verknappung überlebenswichtiger Ressourcen. All das löst Ängste, Trauer, Hilflosigkeitserleben oder Aggressionen aus und wirkt z. T. traumatisierend.

Therapien, die nicht über eine rein intrapsychische Fokussierung auf elterliche Defizite hinausgehen, würden hier zu kurz greifen und dem Leiden der Patienten nicht gerecht werden. Vielmehr ist es unsere Verantwortung, das Geschehen in den Praxen nicht zu einer Anpassungshilfe an krank machende Gesellschaftsstrukturen werden zu lassen.

Entwicklungen in der Postmoderne

Anstelle des Begriffs Postmoderne werde ich abwechselnd auch von flüssiger oder flüchtiger Moderne sprechen und die Zeitspanne davor als sog. feste oder schwere Moderne bezeichnen, wie es der Soziologe und Kulturkritiker Zygmunt Bauman (2003) tut. Auf die Postmoderne als philosophisch-wissenschaftliches Konzept gehe ich nicht näher ein.

Der Beginn der Postmoderne wird in den 1960er- und 1970er-Jahren verortet und gilt als Gegenentwurf zur sogenannten festen Moderne. Diese – der Name deutet es schon an – steht für Festigkeit, Stabilität und Traditionsbewusstsein. Ihre Leitlinien sind Ordnung, Sicherheit, Selbstdisziplin und Anpassung. Als Gesellschaftsform begrenzt und normiert sie die Entfaltungsmöglichkeiten des Einzelnen relativ stark. Dagegen opponiert die Postmoderne. Heiner Keupp (1997) fasst dieses Bestreben folgendermaßen zusammen: „Sie – die Postmoderne – wehrt sich gegen die traditionsbewussten, stahlharten Gehäuse der Hörigkeit, welche durch die kapitalistisch geprägte Industriegesellschaft den Subjekten als Korsett aufgezwungen wird“ (Keupp 1997, S. 14 f.).

D. h., bisher orientierungsgebende Selbstverständlichkeiten sollen gelockert und dekonstruiert werden. Gestützt auf demokratiebasierte Normsetzungen können nun Wünsche nach individueller Entfaltung und Lebensgestaltung leichter verwirklicht werden. Es geht um neue Wertsetzungen wie Emanzipation, Solidarität, Akzeptanz, Identität, Authentizität und Selbstverantwortlichkeit. Die flüssige/flüchtige Postmoderne steht für Freiheit und entlässt den Einzelnen in die Selbstbestimmung.

Eindrucksvolle Vertreter dieses Befreiungsstrebens sind zunächst die Hippie- und New Age Bewegung aus den USA und die sog. 68er-Gruppierung, die umfassende Demokratisierung und durchgreifende Entnazifizierung fordern. Sie unterscheiden sich jedoch in ihren Motiven: Beeinflusst durch psychoanalytische Schriften Wilhelm Reichs (1970) geht es den einen primär um sexuelle Befreiung, anderen, inspiriert durch indische Heilslehren, um spirituelle Entwicklung. Die sog. 68er wiederum

sind durch marxistisch-sozialistisches Gedankengut und die Frankfurter Schule beeinflusst. Diese allesamt kritischen Ansätze sind Versuche, humane, gleichberechtigte, solidarische und gruppenorientiert ausgerichtete Lebensformen auf freiheitlich demokratischer Grundlage zu errichten. Hinter sich die Schreckenserfahrungen des krieglerisch agierenden nationalsozialistischen Terrorstaates und die engen Grenzsetzungen innerhalb der festen Moderne, sind diese Ansätze auch als Reaktionsbildungen zu verstehen. Und sie bleiben es leider auch dort, wo sie in ein hedonistisch entgrenztes Verständnis von Freiheit und Autonomie münden oder die Bestrebungen der 68er-Kommunarden terroristisch gewaltsam enden. Hier kippt der gesellschaftskritische Aufbruch und wird zu einem regressiv-egozentrisch-lustsuchenden oder aggressiv-zerstörerischen Agieren, beides Kennzeichen einer unreifen Emotions- bzw. Affektregulierung. In ihrem Buch „Die Unfähigkeit zu trauern“ thematisieren Alexander und Margarete Mitscherlich (1977), dass sich auch ein Großteil der deutschen Bevölkerung nicht mit den Traumatisierungen, Schuldgefühlen und notwendigen Trauerprozessen auseinandergesetzt habe, sodass viel Gewalt- und Leiderfahrung abgespalten und unbearbeitet geblieben sei.

Äußerst vielversprechend startet in Westdeutschland die wirtschaftliche Entwicklung. Mit Einführung der freien Marktwirtschaft ab Ende der 1950er-Jahre und ihrer sukzessiven Erweiterung über Freihandelszonen und der Wiedervereinigung stehen die Chancen für gesicherte Arbeitsplätze, berufliche und persönliche Selbstverwirklichung anfänglich außerordentlich gut. Bildung und Wohlstand für alle, heißt es, während das marktwirtschaftlich wettbewerbsorientierte Vorgehen der Ideologie eines grenzenlosen Wachstums folgt. Den Menschen wird damit ein Steigerungsversprechen gegeben, das ins Unendliche verweist, denn die Logik der Steigerung unterliegt dem Prinzip des Vergleichens, Skalierens und Optimierens. Es gibt keine feste Grenzmarke, keinen Endpunkt, der nicht noch zu steigern wäre. Das betrifft auch soziale Beziehungen. Sie werden ebenfalls durch das Steigerungs- und Optimierungsstreben bestimmt, was fatalerweise vielfach beziehungsverunsichernd zurückwirkt. Dies scheint mir mit ein Grund für Beobachtungen in Gruppentherapien zu sein, in denen ich junge, attraktive, intelligente und gebildete Menschen dermaßen angstvoll und unsicher erlebt habe, geprägt von der Überzeugung, sie würden nicht genügen und keinen sicheren Platz im Leben finden. Deutlich wurde, dass sie ihren Status durch massenhaft, meist medial vermittelte

Vergleichs- und Verbesserungsmöglichkeiten stets aufs Neue infrage stellen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Postmoderne, ausgehend von demokratischer und wirtschaftlicher Grundlegung, Freiheit und Selbstverwirklichung ermöglichen will. Sie geht dabei sowohl von einer Ideologie der Naturbeherrschung als auch von der eines grenzenlosen Wachstums mit der ihr innewohnenden Steigerungslogik aus, die wiederum Optimierung und Perfektionierung anstrebt. Dieser Ansatz impliziert jedoch, dass die Optionen nicht nur aus Zugewinn und Erneuerung bestehen, sondern gleichzeitig wird etwas hinter sich gelassen, und „verlassen“ gilt als weniger wertvoll. Die der Dynamik innewohnende Notwendigkeit, sich selbst, aber auch die wirtschaftlichen Erfolge, d. h. die Produktion, ständig zu steigern, führt zur Ausweitung der Märkte, sei es für billige Rohstoffgewinnung oder gewinnbringenden Absatz. Der Druck, wettbewerbsfähig zu bleiben, erfordert stetige Innovationen, die wiederum Abnehmer, sprich Kund*innen, benötigen. Diese gilt es strategisch-manipulativ mithilfe der Werbung zu rekrutieren. Bedürfnisse nach den Produkten X, Y oder Z werden aber längst nicht mehr über qualitativ-reale Merkmale geweckt, sondern suggestiv-manipulativ, indem den Handelswaren Emotionen und erstrebenswerte menschliche Eigenschaften zugesprochen werden: Sicherheit, Vertrauen, Aktivität, Attraktivität, Intelligenz und vieles andere mehr.

Als Beispiel sei die Autowerbung für den Kauf eines Volvos zitiert. Unter dem Titel „Er fährt Volvo“ heißt es: „Perfektion ist seine Philosophie. Faszination sein Charaktermerkmal. Sein Stil strahlt Persönlichkeit aus. Durch die Feinsinnigkeit, mit der er Intellekt, Idealismus und Intuition harmonisch verbindet. Aber doch widerstandsfähig genug, Widerstände sicher zu glätten. Wer so souverän ist, verlangt, daß auch sein Auto so ist: Volvo“ (zit. in: Rath 1999, 257 f.).

Die Konsumphilosophie erspart uns das Selbstdenken, denn „Volvo“ hat sich bereits vielversprechende Gedanken gemacht, wie ich zartfühlend, glücklich, sicher und souverän leben kann.

Solchermaßen serienmäßig offerierte Gedankenmasken geben sich z. B. seriös, indem sie eine allgemeine Moralauffassung vertreten, oder wissenschaftlich-technisch getestet, objektivierbar und damit vertrauenswürdig erscheinen, oder sie wirken erheiternd auf den potenziellen Käufer. Ihr oberstes Ziel ist jedenfalls, den Menschen auf den Marktplatz zu locken, um ihn dort zu erregen und verführen zu können.

Im Laufe der Zeit haben sich die angesprochenen Optimierungs-, Steuerungs- und grenzenlosen Erweiterungsambitionen explosionsartig ins Mediale, Digitale und Virtuelle verlagert. Diese sog. „dritte industrielle Revolution“, von der die Politikwissenschaftler Rolf Frankenberg und Gerd Meyer (2008) auch als „Revolution der Zeichen“ sprechen, vernetzt uns kommunikationsmäßig weltweit. Wir werden zwar kontrollierbar und „gläsern“, können uns jedoch durch hunderte von Kanälen oder Apps zappen, aber uns wohlmöglich auch darin verlieren. Jedenfalls sind wir weitestgehend von diesen technologischen und marktwirtschaftlich interessanten Entwicklungen in nahezu allen Lebensbereichen dominiert. Kommunikationsmöglichkeiten, Wissensangeboten und -austausch scheinen keine Grenzen mehr gesetzt, ebenso wenig den Inszenierungen von Lebenswelten und Selbstinszenierungen. Ein revolutionierender Wandel, der unser gesamtes Leben verändert, teilweise erleichtert aber erwiesenermaßen auch psychisch und psychosozial überfordern kann und zunehmend technische Abhängigkeit bewirkt. Letztlich sind die langfristigen Folgen noch nicht überschaubar, aber mit einigen negativen Auswirkungen sind wir in unserer Arbeit bereits beschäftigt.

Reinhard Plassmann, Nervenarzt und Facharzt für psychotherapeutische Medizin, fragt sich zum Beispiel: „Sind Bildschirme für viele Kinder schon zum Primärobjekt geworden?“ (Plassmann 2011, S. 124). Von Beobachtungen ausgehend belegt er exemplarisch, wie neben zwischenmenschlichen Objektbeziehungen virtuelle Objektbeziehungen entstehen können und zunehmend entstehen. Sie entsprechen „pseudolebendigen Beziehungen“, im Unterschied zu „personalen Objektbeziehungen“. Kinder mit virtuellen Objektbeziehungen zeigen ein instabiles Bindungsverhalten, das flüchtig und auswechselbar ist. Ihre Fähigkeit zur Emotionsverarbeitung ist „imitativ und repetitiv“. Ein Grund sei, dass die Schnelligkeit, mit der Bildschirmreize vorbeifliegen, keinen ausreichenden Zeitraum entstehen lassen, der für einen natürlichen Emotionsverlauf notwendig wäre (ebd.). D. h., das, was gefühlsmäßig ausgelöst und erlebt wird, kann nicht mentalisiert werden und manifestiert sich als körperlicher Spannungszustand. Das macht verständlich, warum Bindungsstörungen vom virtuellen Typ häufig mit Versprachlichungsdefiziten einhergehen, „sie [die Kinder] können nicht benennen, nicht reflektieren, was vor sich geht, keinen mentalen Abstand herstellen, kein Narrativ ihrer Erfahrung, ihrer Selbst und ihrer Welt entwickeln“ (a.a.O., S. 126). Kinder, die viele Stunden am Bildschirm verbrachten, berichteten, „dass sie ihren Körper nicht mehr spüren“ (ebd.).

D. h., die Bindung an virtuelle Objekte ist körperlos. Das Kind (und der Erwachsene!) erlebt demnach vegetative Erregungstürme, ohne den Körper zu fühlen. Es kommt so zu keiner ordnenden Wahrnehmung, durch die das Körpererleben integriert wird und über ein Narrativ ausgedrückt werden kann. „Die Folgen sind bei ADHS-Kindern gut zu beobachten. Werden belastende Emotionen getriggert, reagieren sie mit einem meist unsichtbaren vegetativen Erregungsturm, der normale Herzrhythmus wird chaotischer. Das Kind kann seine Erregung aber nicht verstehen [...]. In Analogie könnte das Aufmerksamkeitsdefizit auch als mentales Zappen, als ständiges Springen von Bild zu Bild, verstanden werden, um unangenehme Emotionen zu verringern“ (a.a.O., S. 127).

Die Sozialpsychologin Johanna L. Degen schreibt: „Social-Media-Nutzung begründet sich nicht nur durch Angst, etwas zu verpassen (FOMO: Fear of Missing Out), oder durch suchtähnliches Verhalten, sondern auch und vielleicht vor allem durch die Etablierung und Unterhaltung (parasozialer) Beziehungen – wir binden uns an und beziehen uns auf die Figuren im Endgerät (Degen 2023b). Gleichzeitig gelten auf Social Media eigene (Kommunikations-)Regeln, über die sich charakteristische Dynamiken in der Gesellschaft materialisieren. Dazu zählen auf sozialer Ebene etwa Meinungsblasen und Polarisierung durch (gefährliche) Vereinfachung oder auf Subjektebene das inhärente Verständnis, dass Beziehungen einseitig, bedingt und ökonomisch eingefärbt sein dürfen“ (Degen 2024, S. 8f.).

Auf den Punkt bringt sie auch die spezifische Situation des Online-Datings: „Wir verbringen insgesamt viel Zeit online. Wenn es aber um die Interaktion mit einem spezifischen Gegenüber geht, dann gilt, so wenig wie möglich zu investieren. Das betrifft nicht nur die investierte Zeit, die als knappe Ressource wahrgenommen wird (Rosa 2013), sondern auch die Emotionen, zum Beispiel die heruntergeschraubte Erwartungshaltung, und auch den monetären Einsatz. Zur Risikoverteilung und um die Menge an Möglichkeiten zu managen, werden viele Dates aneinandergereiht, mitunter auf den gleichen Tag oder zumindest mehrere in eine Woche gelegt. Die jeweilige Begegnung gleicht dann einer ‚Try-on‘-Logik (Degen 2021): Wer passt am besten? Und: Gibt es noch jemanden besseres?“ (Degen 2024, S. 13).

Die Risikogesellschaft und ihr Weltbezug

Der Soziologe Ulrich Beck (1986) bezeichnet die post- oder spätmoderne Gesellschaft als Risikogesellschaft, weil sie technisch-wissenschaftliche Erfindungen einsetzt, ohne deren Gefahrenpotenzial und zukünftige Folgen ausreichend zu reflektieren. Als drastischstes Beispiel verweist er auf die Tschernobyl-Katastrophe, die durch die Massenmedien in alle Welt hinein vermittelt und deren Gefahrenpotenzial vieltausendmal diskutiert wurde. Paradoxerweise führte das schlussendlich zur Gleichgültigkeit.

„Wo sich alles in Gefährdungen verwandelt, ist irgendwie auch nichts mehr gefährlich.“ (Beck 1986, S. 48). Das gilt m. E. auch für die dicht aufeinanderfolgenden weltweiten Gewalt- und Katastropheneinblicke, mit denen wir uns über mediale Kanäle konfrontieren können, ohne direkten Einfluss auf diese erschreckenden Grausamkeiten und Gefährdungen nehmen zu können. Wir wollen informiert sein, sind aber angesichts der Dichte und Schnelligkeit dieser Informationsflut emotional überfordert (Han 2021). Wie bereits gesagt, benötigen Menschen biologisch bedingt zur emotionalen Verarbeitung ein längeres Zeitfenster. Fehlt diese Zeit, bleibt die Spannung im Körper, sodass dann eher automatisch der Griff zum Bier oder den Chips erfolgt. Wir gewöhnen uns daran, zumal auf eine erschütternde Nachricht i.d.R. ein heiteres Werbevideo folgt, das uns vor Augen führt, wie glücklich wir beim Kauf dieses oder jenes Produkts sein könnten. Diese Vorführungen eines Ideals vom guten, leid- und sorgenfreien Leben, das uns auf diese Weise suggeriert wird, entsprechen jedoch nicht der menschlichen Lebensrealität, denn die ist niemals konfliktfrei. Sie ist auch nicht ohne die Erfahrung von Fremdheit, Trennung, Krankheit und Tod denkbar. Bei allen Optimierungs- und Entgrenzungsversuchen innerhalb der Postmoderne gilt: Das Leben ist begrenzt, es kann leidvoll sein oder sich einsam und entfremdet und keineswegs nur glücklich und zufrieden anfühlen.

Für den Soziologen Hartmut Rosa (2019) ist es der Neoliberalismus mit dem ihm innewohnenden Steigerungs- und Optimierungszwang und seiner sich beschleunigenden Eskalationstendenz, die uns in drei große gegenwärtige Krisen geführt hat:

- die ökologische (Störung im Verhältnis Mensch-Natur),
- die Krise der Demokratie (Störung in der Beziehung zur Sozialwelt) und
- die „Psychokrise“ (die sich in wachsenden Burnout-Raten manifestiert – aber eben nicht nur da!)

Die zu Beginn der Postmoderne durchaus sozialen gesellschaftlichen, freiheitlich, humanistisch-pazifistisch und auf Selbstwirksamkeit ausgerichteten Grundlegungen sieht Rosa inzwischen unterhöhlt, da die Beziehung zwischen Menschen und Welt verdinglicht, instrumentalisiert und auf ihre Nutzbarkeit hin reduziert worden ist. Der Einzelne sei dadurch sowohl von sich wie von der Welt entfremdet und in seinem Resonanzverhältnis zu ihr gestört. Resonanz definiert Rosa folgendermaßen: „Resonanz ist eine emotionale, neuronale und v. a. durch und durch leibliche Realität, sie ist die primäre Form unserer Weltbeziehung. Alle kulturell etablierten Lebensformen entwickeln sich sodann aus Resonanzbeziehungen zu je spezifischen Weltausschnitten. Verdinglichende, stumme, distanzierende Weltbeziehungen sind dem gegenüber erst das Produkt sozialen und kulturellen Lernens, sie sind eine Kulturtechnik“ (Rosa 2019, S. 747).

Die ebenfalls von Rosa angesprochene Eskalationstendenz der grenzenlosen Steigerungsdynamik mit Intensivierung, Beschleunigung und Leistungsverdichtung wirkt schon seit mehreren Jahren zunehmend psychosozial belastend und verunsichernd auf Arbeitssituationen und Arbeitnehmer*innen. Bereits für das Jahr 2008 wurden in einer Studie der TK ca. 10 Millionen Tage Krankschreibung ermittelt, die mit Depression und Burnout begründet wurden (Heinzel 2011). Inzwischen liegen die Zahlen deutlich höher.

Der zu Beginn der Postmoderne gesicherte Arbeitsplatz ist längst nicht mehr so sicher. Unabhängig von Klassenzugehörigkeit kann Arbeitslosigkeit heute jeden treffen. Laufend gehen Arbeitsplätze verloren, weil im Ausland billiger produziert werden kann oder mit Leiharbeitern Lohn-dumping betrieben wird. Zudem bleiben Arbeitsverträge häufig befristet. Gleichzeitig wird von Arbeitnehmer*innen Flexibilität, Mobilität und hohe Leistungsfähigkeit erwartet. Die Folge ist meist chronischer Stress oder Selbstüberlastung bis hin zum „Ausbrennen“ mit Erschöpfungs- und Leeregefühlen, vor allem dann, wenn im Gegenzug die erhoffte Anerkennung ausbleibt. Mögliche Folgen sind Depression als autoaggressive Reaktion oder aggressives Ausagieren etwa in der Familie oder beim Autofahren ...

In den Praxen begegnen uns viele Patient*innen, die an ihrer Arbeitssituation leiden, sich gemobbt, verunsichert, verängstigt, depressiv, wütend und beschämt fühlen. Kapitulierend und arbeitslos erleben sie sich als hilflose Opfer oder Versager, gesellschaftlich als Außenseiter, die unfähiger und bedeutungsloser als andere sind, traumatisiert und viktimisiert. Das sind Rosa zufolge Beispiele für Entfremdungserleben durch ein beschä-

digtes Resonanzverhältnis zur Umwelt. Untersuchungen zeigen, dass keineswegs nur biografische Vulnerabilitäten in früher Kindheit ein Überforderungserleben begünstigen, es sind die Arbeitsbedingungen selbst, die Menschen nach ihrem Nutzungswert beurteilen und sie wettbewerbsorientiert überfordern. Sie begünstigen ebenfalls ein depressives Erleben (King et al 2018).

Neben den bisher genannten Autoren melden sich eine ganze Reihe von weiteren kritischen Stimmen, die sich mit diesen kritischen Entwicklungen auseinandersetzen. U. a. der Philosoph, Psychiater und Analytiker Thomas Fuchs als Mitherausgeber von „Das überforderte Subjekt – Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft“ (Fuchs et al. 2018). Ebenso der Soziologe Alain Ehrenberg (2004) mit seinem Buch „Das erschöpfte Selbst – Depression und Gesellschaft in der Gegenwart“.

Der jungianische Psychoanalytiker Roman Lesmeister nimmt in seiner Veröffentlichung „Selbstschicksale“ (2021) Bezug auf Alain Ehrenberg, auf den er sich mit folgendem Zitat beruft: „Die vormalig innere Ausrichtung des Subjekts an kollektiv verbindlichen Normen und Orientierungssysteme ist in sich zusammengebrochen oder soweit geschwächt, dass sie keine Maßgabe zur individuellen Selbst- und Lebensgestaltung mehr abzugeben vermag. Sie strengen sich an, aber sie schaffen es nicht – wofür genau die sozioökonomischen Bedingungen verantwortlich sind, die den Menschen diese Anstrengung abverlangen. Sie geraten stattdessen in einen Zustand der Selbsterschöpfung, in dem sie sich abgehängt, chronisch unzulänglich und wegen ihres Scheiterns beschämt fühlen. Der daraus resultierende Endzustand entspricht dem Bild einer narzisstischen Depression“ (Lesmeister 2021, S. 43).

Während Ehrenberg (2004) das Leiden des Subjekts betont, verweist Lesmeister darauf, wie der Einzelne Opfer der gesellschaftlichen Verhältnisse ist, „in die er sich geworfen vorfindet, und auf die er kaum Einfluss zu nehmen vermag“. Lesmeister sieht in ihm einen „Misshandelten“ (Lesmeister 2021, S. 43).

Für Frankenberg und Thome (2008) ist es der Sozialisationsprozess im Rahmen der neoliberalen Wirtschaft, der heute dazu führt, dass Menschen z. T. ihre individuelle Freiheit als absolut losgelöst von ihren sozialen Bedingungen sehen, was einer Ego-, also Ich-Überhöhung entspricht, die sie jedoch gefährdet, zu Außenseitern zu werden. Als weitere gravierende psychosoziale Veränderung innerhalb der Postmoderne ist zu nennen die

„Verflüssigung“ von Identitäts- und Selbstverständnis und die Zunahme struktureller Psychopathologien.

Wie bereits gesagt, geht es in der flüssigen Moderne darum, sich selbstverantwortlich zu optimieren und dies ohne eine feste Grenzsetzung. Die propagierte Freiheit wird zu einem Befreiungsstreben, das geltende Normen der festen Moderne entregelt, enthemmt und Grenzen sprengend ein Immer-wieder-neu-anfangen impliziert. Der relative Verlust fester Regeln bei einer wachsenden Vielfalt von Optionen regt jedoch keineswegs nur an, sondern kann ebenso irritieren, verunsichern und ängstigen.

Auch die politische Weltlage mit ihren Kriegen und dem Klimawandel belasten psychisch und wirken verängstigend. Der aktuelle Kinder- und Jugendreport der DAK-Krankenkasse Bayern hebt hervor, dass im Jahr 2024 die krankheitswertigen psychischen Belastungen gravierend angestiegen sind. Insbesondere betrifft das die weiblichen Teenager. Im Report heißt es: „Die Zunahme der psychischen Störungen seit der Corona-Pandemie hat sich bei jugendlichen Mädchen auf einem besonders hohen Niveau verfestigt“. Bei Teenagerinnen im Alter zwischen 15 und 17 Jahren zeigte sich ein alarmierender Anstieg ambulant oder stationär behandelter Angsterkrankungen. Sozialphobische Störungen hätten sich seit 2019 verdreifacht, soziale Kontakte mit Gleichaltrigen würden gemieden aus Angst vor negativer Bewertung. Panikstörungen bei den weiblichen Jugendlichen stiegen um plus 86 Prozent seit der Pandemie. Die Anzahl der Essstörungen in dieser Gruppe ist ebenfalls deutlich erhöht. 2024 wurden rund 3.300 Teenies deswegen behandelt und 13.000 Mädchen wegen Depressionen (dpa-Bericht vom 15.02.2026). Eine erschütternde Bilanz.

Schneider (2003) spricht von einer der Postmoderne innewohnenden „Zukunftsambivalenz von Unsicherheit und Offenheit“, die vor allem Jugendliche überfordere (Schneider 2003, S. 228 f.). Die Möglichkeiten ständiger Neudefinition führen zum Verschwimmen und Auflösen von Ich- und Selbstgrenzen (ebd.). Die Vielzahl vorgegebener möglicher Lebens- und Seinsentwürfe regt zudem an, zahlreiche „Ideen des Seins“ (ebd.) in wechselnden Modi zu leben.

Tragischerweise vermarkten sich Menschen zunehmend selbst. „Eine neue Kunst zu leben und erfolgreich zu sein besteht heute genau darin, sich mit den selbst erzeugten Persönlichkeitsmerkmalen in einer Weise zu identifizieren, dass man weder selbst noch die anderen merken, was Original und was Produkt ist“ (Funk 2005).

Beim Posten und Performen gilt es, sich wandlungsfähig, attraktiv, sexy und selbstbewusst zu präsentieren. Durch gelungene Selbstinszenierungen hofft man, auf den verschiedenen Bühnen des Lebens möglichst viele Likes zu ernten. Diesem Ego-Styling gerecht zu werden, erfordert Aufwand, denn je nach Plattform muss der Identität ein anderer Anstrich gegeben werden. Die Identitätsfrage „Wer bin ich?“ wird zu einem „Wer bin ich und wenn ja, wie viele?“ (Titel des 2007 erschienenen Bestsellers von Richard David Precht) und aus dem „Ich denke, also bin ich“ wird ein „Ich werde gesehen, also bin ich“. Ratschlaggeber für Selbstoptimierung haben sich inzwischen zu eigenen Wirtschaftszweigen entwickelt. Es gibt einen florierenden Markt von Personal Training, Coaching, Fitness, Wellness, Ernährung, bis hin zu kosmetischen Operationen u. a. m. Unabhängig davon, wie sinnvoll, hilfreich und unterstützend sie sein mögen, alle laden zur Optimierung ein. Sie leben davon, dass sich Menschen von heute in einem bisher m. E. nie dagewesenen Ausmaß in ihrem Ist-Zustand ungenügend und verbesserungswürdig erleben und diese mehr oder weniger bewusste Kränkung abwehren, indem sie sich zu verbessern suchen.

Der Psychoanalytiker Mathias Hirsch (2011) verweist auf den hohen Stellenwert, den körperliche Attraktivität in der gegenwärtigen Gesellschaft hat. Neben Fitness sind Körpermodifikationen wie Tätowierungen, Piercings oder Schönheitsoperationen in Mode. D. h. der Körper wird zum Objekt, an dem manipulativ gehandelt wird. Ein instrumentalisierte Umgang mit sich selbst. Hirsch unterscheidet zwischen nichtpathologischen Körperaktivitäten und pathologischen, wie Essstörungen oder selbstverletzendem Verhalten. Beides versteht er jedoch als ein Ringen um Identität, das sich auf je unterschiedliche Weise ausdrückt.

Menschen mit strukturellen Störungen, wie etwa den Selbstpathologien, leiden an einem fehlenden oder leicht irritier- und verunsicherbaren Identitätserleben. Es ist Ausdruck ihrer defizitären und beschädigten Selbstentwicklung mit verinnerlichten Erfahrungen (und späteren Glaubenssätzen) von: So wie ich bin, werde ich abgelehnt, bin ich nicht richtig, nicht gut genug, nicht liebenswert ... Die ursprüngliche äußere Verunsicherung wird zur Selbstablehnung und zum inneren Kampf für und gegen sich. Sie führt zu Angst oder zu Aggression und Ablehnung von anderen, bei gleichzeitig ungestillter Sehnsucht nach Anerkennung, Verbindung und Zugehörigkeit. Über selbstschädigendes Verhalten wird dieses Dilemma agiert, aber nicht gelöst. Vielmehr verstärken sich Selbstunsicherheit und die Angst, verunsichert zu werden.

Eine andere Möglichkeit, den vermeintlichen Selbstunwert zu bekämpfen, bietet zum Beispiel das Angebot von Schönheitsoperationen, die zunehmend eher schon selbstverständlich in Anspruch genommen werden. Auch sie sollen das Individuum von seiner Selbstablehnung und der Angst vor Ablehnung erlösen. Orientiert an vorgegebenen Schablonen soll die OP zu einem normierten Schönheitsideal verhelfen. Mit dieser Manipulation verbindet sich die Erwartung, danach von innerer Verunsicherung und Unzufriedenheit befreit zu sein. Nicht selten soll gleichzeitig die Angst vor dem Altern und der Endlichkeit gebannt werden.

Diese Orientierung an vorgegebenen Perfektionsmöglichkeiten mag einem an sich zweifelnden und verzweifelnden Subjekt zwar eine gewisse Sicherheit vermitteln, eine Auseinandersetzung mit den tiefer liegenden Gründen der eigenen Selbstunzufriedenheit findet jedoch nicht statt. Vielmehr handelt es sich um ein Zudecken und eine Abwehr von natürlichen Gegebenheiten, die sich für die Schönheitsbranche als äußerst lukrativ erweist. Eine grundlegendere Stabilisierung der Identität erfolgt so jedenfalls nicht, sondern allenfalls eine temporäre Tarnung des Defizits. Wer sich in einer Krise des Selbst in seinem Sosein nicht annehmen kann, ist jedenfalls in postmodernen Zeiten besonders gefährdet, immer weiter von sich entfremdet zu werden.

Die flüchtige Moderne mit ihrer Neigung, sich stetig neu zu erfinden, hat sich zum Beispiel auch gegen das Identitätskonzept des Psychologen und Psychiaters Erik H. Erikson ausgesprochen, da es ihr zu statisch, zu „fest“ erschien. Dieses psychosoziale Entwicklungsmodell setzt im ersten Lebensjahr an und vollzieht sich über acht Stadien bis hin zum Erwachsenenalter. Die einzelnen Reifungsstadien gehen auseinander hervor und entwickeln sich am Alter orientiert. In dieser wachsenden Beziehung zu sich und anderen ist jedes Entwicklungsstadium auch durch krisenhaftes Erleben charakterisiert.

So gilt die Adoleszenz als Stadium der Identität vs. Identitätsdiffusion. „Identität“ bedeutet, dass man weiß, wer man ist und wie man in der Gesellschaft seinen Platz finden kann. Aufgabe des Jugendlichen ist dann, all sein Wissen über sich und die Welt zusammenzufügen und sein Selbstbild so zu formen, dass es sowohl für ihn als auch für die um ihn herum Existierenden und den für sie gültigen Normgebungen, den gesellschaftlichen Konventionen, tolerabel ist. Es gilt, seine soziale Rolle zu finden, die jedoch keineswegs zu starr und intolerant sein sollte, jedoch in gewissem Sinne kohärent, in sich stabil empfunden und gedacht wurde. Für

Krappmann (1997) ist dieses Modell in postmodernen Zeiten angesichts der Individualisierung mit ihrer Auflösung von traditionellen Rollen und Werten nicht mehr ausreichend. In Zeiten der flüssigen/flüchtigen Postmoderne entwickeln sich viel eher sog. situative und punktuelle Identitäten, die sich aufgrund der Tendenz, Grenzen immer wieder aufzuweichen und zu erweitern, als flüchtiger und labilisierbarer erweisen. Damit steigt die Gefahr einer Identitätsdiffusion.

Fazit: Schlussfolgerungen für Therapien

Mit der Postmoderne verbindet sich ein Zitat: „Pluralität von Werten, Kulturen und Lebensformen [...] es kommt zu Enttraditionalisierung, Verflüssigung und Auflösung überkommener Sozialstrukturen und Verhaltensmuster, von Moral- und Wertvorstellungen. (Mit) [...] Technisierung, Digitalisierung und Informatisierung [...] (ist) eng [...] verbunden eine explosionsartige Zunahme an Möglichkeiten von Kommunikation, Austausch und Angebot von Wissen sowie die Inszenierung und Konstruktion von Sinn- und Lebenswelten [...] (Frankenberger, Meyer 2008, S. 25). Etwas später heißt es, dass dies „fundamentale Unsicherheiten bezüglich Arbeit, Bildung [...], Flexibilisierung und Mobilisierung in Arbeit, Lebensort, Erziehung, Politik und sozialen Bindungen impliziert“ (ebd.).

Die Postmoderne kann also, wie ich versucht habe zu zeigen, mit ihrer eher entgrenzenden und gleichzeitig enormen Erweiterung von potenziellen Möglichkeiten und den daraus resultierenden Dynamiken in mehrfacher Hinsicht verunsichern und psychisches Leid verursachen. Die Komplexität der gesellschaftlichen Struktur in ihrer Flüchtigkeit stellt enorm hohe Ansprüche an die psychische Flexibilität und Integrationsfähigkeit an das Individuum. Damit verbinden sich allerdings auch Widersprüchlichkeiten. Zum Beispiel dort, wo mögliche Freiheitspotenziale aufgrund von psychosozialen Druck und Überforderung nicht gelebt werden können und Selbstbestimmung sich in Zwänge verwandelt und selbst- bzw. fremdschädigend ausagiert wird. Mein Anliegen ist deshalb, den Leser für das der Postmoderne innewohnende Gefährdungspotenzial zu sensibilisieren und dessen Relevanz in den Therapiegesprächen zu berücksichtigen. Es geht darum, zu verstehen, auf welche Weise und an welcher Stelle die psychische Labilisierung und Not der Patient*innen über infantile Konfliktstrukturen und Entwicklungsdefizite hinausgehend auf psychosoziale Verstrickungen mit postmodernen Optimierungs-, Steigerungs- und Aus-

beutungsdynamiken beruhen. Die deutliche Zunahme von Struktur- und Selbstpathologien geht mit einer erhöhten Verunsicherungsbereitschaft, einem vergleichsweise schneller zu labilisierenden Selbstverständnis, affektiver Dysregulation und verstärktem Schwarz-Weiß-Denken einher, begleitet von eingeschränktem Reflexionsvermögen, unzureichender Fähigkeit zum Perspektivenwechsel und einem Empathiemangel. Eine demokratische Grundlegung erfordert jedoch ein erhebliches Maß an Ambiguitätstoleranz und Diskursfähigkeit, die so nicht mehr gegeben ist. Umso wichtiger erscheint mir, die sich zeigenden Störungsbilder umfassend verstehen und behandeln zu können.

Insofern erachte ich es für unumgänglich, sich für das der Postmoderne innewohnende psychosoziale Gefährdungspotenzial zu sensibilisieren. D. h., innerhalb des mit den Patient*innen angestrebten Transformationsprozesses gilt es zu berücksichtigen, inwieweit gesellschaftliche und wirtschaftliche Zwänge psychisch überfordern und ihr Druck und unbewusstes Verführungspotenzial zu krank machenden Verstrickungen beiträgt, die sich symptomatisch etwa in einem Anstieg von ADHS-Diagnosen manifestieren. Wir sollten uns jeweils bewusst sein, dass unreflektierte Optimierungs-, Steigerungs- und Leistungsdynamiken Selbstausbeutung, Selbstmanipulation und Instrumentalisierung befeuern und zu Selbstverlust, Selbstentfremdung, Sinnlosigkeits- und Entfremdungserleben, Burn-out und Depression beitragen. Therapeutisches Arbeiten erfordert deshalb eine erweiterte Analyse, die o. g. Kontextfaktoren mit ihren je spezifischen kulturell gesellschaftlichen und psychosozialen Auswirkungen reflektiert, denn beides ist ineinander verwoben und findet seinen individuell verarbeiteten psychischen Niederschlag im Subjekt.

Aus seiner inneren Bühne heraus handelnd reinszenieren sich im interpersonellen Beziehungsgeschehen mit dem Therapeuten die jeweiligen Bindungs- und Beziehungserfahrungen mit häufig „primitiveren“ Abwehrkonstellationen, die es zu erforschen und zu bearbeiten gilt.

Das geht auch mit besonderen Anforderungen an die Therapeut*innen einher, wenn es um die Entwicklung und den Erhalt der therapeutischen Beziehung geht. Wir haben es mit Abwehrmechanismen wie Spaltung, Projektion, projektiver Identifikation, Wendung der Aggression gegen das Selbst, Verleugnung, Reaktionsbildungen, kompensatorischem unbewusstem Agieren und dissoziativen Reaktionen zu tun. Die gilt es zu erkennen und ich-stärkend durchzuarbeiten. Pathologische Identifikationen und Idealisierungen sind zu reflektieren, zu lockern und zu transformieren.

Über die Entwicklung reiferer Abwehrmechanismen vermag sich dann ein vergleichsweise stabileres Selbst- und Beziehungserleben zu entwickeln.

Je nach Beschädigungs- und Verunsicherungsgrad auf der Identitäts-, Selbst- und Beziehungsebene gestaltet sich das Übertragungsgeschehen äußerst komplex. I.d.R. kommt es zu heftigen Gefühlsausbrüchen, unter Umständen mit dissoziativen, d. h. die therapeutische Beziehung verstörenden Reaktionen. In jedem Fall ist die Regulation der Emotionen ein zentrales Thema. Es gilt, Patient*innen von einem zu stark „außer sich sein“ mit sich selbst wieder in Verbindung zu bringen, damit sie auch in sich zu ruhen vermögen. Die Flexibilität und Balance zwischen überwertig außengeleiteter und innerer Ausrichtung gilt es zu unterstützen. Unser Klientel sollte sich beim Blick nach innen spüren, erkennen, tolerieren und sich aus abhängigen Bindungen lösen können, um sich in eigenem Recht entwickeln zu können. Ebenso sind in der Hinwendung zum Anderen die Reflexions- und Mentalisierungsfähigkeit und ein Perspektivenwechsel zu stärken. Über diesen Prozess sollten anstelle von automatischem, unbewusstem Agieren Fragen wie die folgenden beantwortet werden können: Wie interpretiere und erlebe ich die Resonanz? Was löst Begegnung in mir aus? Wie fühlt sie sich an? Einfacher ausgedrückt: Patient*innen sollten nicht nur regressiv nach innen versinken und dort hängen bleiben, auch nicht durch rastlosen Aktionismus oder Anpassung von sich ablenken und vor sich flüchten, sich selbst verraten oder kompensatorisch im Konsumieren und Optimieren ihre innere Leere zudecken.

Die therapeutisch begleitete Reflexion und Innenschau kann die Suche nach einer erfüllteren und sinnvoller erlebten Lebens- und Beziehungsgestaltung hilfreich begleiten. Es geht sowohl um innere wie äußere Befreiung, wobei auf die Frage nach *Freiheit von ...* auch die Frage, *Freiheit wozu und wohin* einer Antwort bedarf und Selbstverantwortung impliziert.

Sinn- und Seinsfragen sind also ebenso ins Zentrum zu rücken, die Identitätsfrage ist neu zu stellen und Wertsetzungen sind zu klären. D. h. auch, dass wir als Therapeut*innen versuchen sollten, gemeinsam mit den Patient*innen eine Vorstellung davon zu entwickeln, wie in der post-modernen Gesellschaft mit ihrer „Zukunftsambivalenz von Unsicherheit und Offenheit“ eine leidensfreiere psychische Entfaltung und ein verantwortungsvollerer Umgang mit sich und seinem gesellschaftlichen Umfeld erwirkt werden kann.

Literatur

- Bauman, Z. (2003): *Flüchtige Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag
- Beck, V. (1986): *Risikogesellschaft: Auf dem Weg in eine andere Moderne*. Suhrkamp: Frankfurt a. M.
- Degen, J. L. (2024): *Swipe, like, love. Intimität und Beziehung im digitalen Zeitalter*. Gießen: Psychosozial-Verlag
- Ehrenberg, A. (2004): *Das erschöpfte Selbst – Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*. Frankfurt: Campus
- Frankenberger, R.; Meyer, G. (2008): *Postmoderne und Persönlichkeit. Theorie – Empirie – Perspektiven*. Baden-Baden: Nomos
- Fuchs, T.; Iwer, L.; Micali, S. (Hg.) (2018): *Das überforderte Subjekt. Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft*. Berlin: Suhrkamp Verlag
- Funk, R. (2005): *Ich und Wir. Psychoanalyse des postmodernen Menschen*. München: dtv
- Han, B. C. (2021): *Infokratie – Digitalisierung und die Krise der Demokratie*. Berlin: Mattes & Seitz Verlag
- Heinzel, R. (2011): *Burn-out in Zeiten der Globalisierung*. In: *Jahrbuch für Psychohistorische Forschung*, 12 (2011), S. 21–42
- Hirsch, M. (2011): *Der idolisierte Körper. Zur zeitgenössischen Attraktivität des Körpers*. In: K. Münch, D. Munz, A. Springer (Hg.) (2011, 2. Aufl.): *Die Fähigkeit, allein zu sein. Zwischen psychoanalytischem Ideal und gesellschaftlicher Realität*. Gießen: Psychosozial-Verlag
- Keupp, H. (1997): *Identitätsarbeit heute: Klassische und aktuelle Perspektiven der Identitätsforschung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag
- King, V.; Gerisch, B.; Rosa, H.; Schreiber, J.; Salfeld, B. (2018): *Überforderung als neue Normalität. Widersprüche optimierender Lebensführung und ihrer Folgen*. In: Fuchs, T.; Iwer, L.; Micali, S. (2018): *Das überforderte Subjekt. Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft*. Berlin: Suhrkamp, S. 227–257
- Krappmann, L. (1997): *Die Identitätsproblematik nach Erikson aus einer interaktionistischen Sicht*. In: Keupp, H. (1997): *Identitätsarbeit heute: Klassische und aktuelle Perspektiven der Identitätsforschung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, S. 66–92
- Lesmeister, R. (2021): *Selbst-Schicksale – Psychoanalytische Studien zum beschädigten, leeren und tragischen Selbst*. Gießen: Psychosozial-Verlag
- Mitscherlich, A., Mitscherlich, M. (1977): *Die Unfähigkeit zu trauern. Grundlagen kollektiven Verhaltens*. München: Piper
- Plassmann, R. (2011): *Selbstorganisation. Über Heilungsprozesse in der Psychotherapie*. Gießen: Psychosozial Verlag
- Reich, W. (1970): *Charakteranalyse*. Frankfurt am Main: Fischer
- Rath, N. (1999): *Von „Anlage“- bis „Unternehmensphilosophie“*. Zur Verwendung des Wortes Philosophie in Werbung und Zeitungssprache. In: H. Drerup / E. Keiner (Hrsg.): *Popularisierung wissenschaftlichen Wissens in pädagogischen Feldern*. Weinheim: Deutscher Studien-Verlag 1999, S. 243–260

Rosa, H. (2019): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin. Suhrkamp

Schneider, G. (2003): Die Zukunft? Plädoyer für eine atopische Grundhaltung in der Psychoanalyse.
Psyche - Z psychoanal 57, S. 226–248

Autorin:

Renate Splete, Diplompsychologin, Psychoanalytikerin, nach langjähriger Tätigkeit in eigener Praxis nun als Ausbilderin für Psychoanalytiker*innen am Münchner Ausbildungs- und Forschungsinstitut der Deutschen Akademie für Psychoanalyse tätig.

Kontakt: Dipl.-Psych. Renate Splete, Metzstraße 12, 81667 München • E-Mail: renae.splete@gmx.de