

Daniel Hell
Fragile Psyche

Forum Psychosozial

Daniel Hell

Fragile Psyche

Von Umbrüchen und Aufbrüchen

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2026 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG

Gesetzlich vertreten durch die persönlich haftende Gesellschaft Wirth GmbH,

Geschäftsführer: Johann Wirth

Walltorstraße 10, 35390 Gießen, Deutschland

06 41 96 99 78 0

info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks
für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Umschlagabbildung: © Milad Fakurian/Unsplash

Umschlaggestaltung und Innenlayout: Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG

Druck und Bindung: Druckhaus Bechstein GmbH,

Willy-Bechstein-Straße 4, 35576 Wetzlar, Deutschland

Printed in Germany

ISBN 978-3-8379-3386-4 (Print)

ISBN 978-3-8379-6391-5 (E-Book-PDF)

<https://doi.org/10.30820/9783837963922>

ISSN 3053-5336 (Print)

ISSN 3053-5344 (Digital)

INHALT

	Einleitung und Übersicht	9
1	Fragilität des Selbstbewusstseins	17
	Warum psychische Fragilität den Menschen charakterisiert	
2	Basale Fragilität	25
	Wenn das Erkennen sich vom Erleben löst	
3	Fragilität der kognitiven Selbstentwicklung	37
	Wo sich Selbsterkenntnis in ihrer Entwicklung als brüchig erweist	
4	Fragilität der emotionalen Selbstentwicklung	47
	Wie Gefühle mit Gedanken interagieren und sich Ängste generalisieren	
5	Fragile Selbstsuche in der Adoleszenz	63
	Aufbrechen heißt auch Zurücklassen	
6	Fragiler Umbruch im Alter	87
	Weshalb Anti-Aging deplatziert ist	
7	Fragilität des Selbstwertes	101
	Warum sich viele Menschen überschätzen	

8	Fragile Grundbedürfnisse	109
	Was einbricht, wenn Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden	
9	Fragil selbstbewusst in der Moderne	127
	Warum die gegenwärtige Soziokultur besondere Risiken mit sich bringt	
10	Psychische Fragilität und Depression	149
	Wie depressive Menschen um ihr psychisches Gleichgewicht ringen	
11	Umgang mit Fragilität aus historischer und heutiger Sicht	169
	Wie kulturelle Kontexte das Verständnis einer fragilen Psyche nachhaltig beeinflussen	
	Schluss	191
	Literatur	195

»There is a crack, a crack in everything.
That's how the light gets in.«

Leonard Cohen, Anthem (1992)

EINLEITUNG UND ÜBERSICHT

Als ich an diesem Buch schrieb, wurde ich wiederholt gefragt, worüber ich schreibe und wie der Titel des Buches laute. Auf meine Antwort, dass ich mich mit der menschlichen Fragilität beschäftige und der Buchtitel »Fragile Psyche« laute, reagierten manche mit der Bemerkung: »Oh, schreiben Sie von mir? Das trifft auf mich zu.« So überraschend ist diese Reaktion nicht. Denn wir sind alle psychisch fragil. Unser »Selbst«, auch unser Selbstbild, ist zerbrechlich.

Schon vor 500 Jahren hat Montaigne, der bekannte französische Philosoph und Schriftsteller, festgehalten: »Das verletzbarste und fragilste Lebewesen ist der Mensch.« Dabei dürfte Montaigne weniger an die körperliche Schwäche des Menschen gedacht haben als an seine mentale Verletzlichkeit und Fragilität (lateinisch: *frangere*, »zerbrechen«). Die evolutionäre Entwicklung des geistigen Bewusstseins hat dem Menschen ermöglicht, Erkenntnisse und Instrumente zu entwickeln, die ihm sein Überleben erleichtern. Sie führte aber auch zu einer neuen Art psychischer Fragilität, die Tiere in dieser Weise nicht kennen. So ist der Mensch infolge seiner Fähigkeit, sich selbst erkennen und beurteilen zu können, in besonderer und spezifischer Weise verletzbar und fragil.

Als Beispiel sei die Kränkbarkeit angeführt: Kränkbar ist ein Mensch, weil er sich selbst bewerten kann und um ein positives Selbstbild mit einem guten Selbstwert bemüht ist. Dieses Selbstbild aber ist fragil. Es entsteht biografisch und kann zwischenmenschlich bestärkt, aber auch verletzt werden. So können schon ein Übersehen-Werden, eine ironische

oder abschätzige Bemerkung und erst recht ein gezieltes Abwenden von Mitmenschen wie Nadelstiche empfunden werden. Eine schwere Bloßstellung oder eine schlimme Demütigung kann sogar wie ein Stich ins Herz erlebt werden. Während seelische Nadelstiche in der Regel rasch abheilen – außer sie werden von nahestehenden Menschen häufig wiederholt –, können Demütigungen eine schockartige Wirkung haben und bei einem Menschen auch längere Zeit Entsetzen hervorrufen. Dieses Entsetzen (abgeleitet vom mittelhochdeutschen »Entsitzen«, »den Sitz verlieren«) kann im wahrsten Sinne des Wortes einen Menschen »aus der Fassung bringen«, eben »einbrechen« lassen.

Oft bleibt eine schwer gekränkte Person noch längere Zeit davon beherrscht, was ihr angetan wurde, bis sich ihr psychisches Gleichgewicht wieder stabilisiert. Doch können spätere Erinnerungen erneute, wenn auch meist geringere Kränkungsreaktionen auslösen, die wie reflexartig nach einem bestimmten Muster ablaufen, bis sich die Demütigung endgültig »gesetzt« hat.

Die Kränkungsbereitschaft des Menschen ist nur ein Hinweis unter anderen, dass die reflexive Bewusstseinsfähigkeit des Menschen einen hohen Preis hat. Die psychische Fragilität zeigt sich auch bei vielen anderen Problemen und Erkrankungen. So hängen z.B. Depressionen, Angstzustände, Zwänge und Abhängigkeiten direkt oder indirekt (über Abwehrvorgänge) mit der psychischen Fragilität des »Selbst« zusammen.

Weil viele menschliche Nöte zu Recht in Verbindung mit Fragilität gebracht werden, tendieren Menschen dazu, die Fragilität als eine Schwäche einzuschätzen und abzulehnen. Das war schon so, als der Begriff »Fragilität« in der römischen Antike aufkam. So hat der stoische Philosoph Seneca vor 2.000 Jahren vor einem Verdrängen oder Vergessen der Fragilität gewarnt und die Annahme der eigenen Fragilität als wichtige Lebenshilfe betont.

»Ihr lebt, als würdet ihr immer leben; niemals werdet ihr eurer Gebrechlichkeit bewusst; ihr habt nicht acht darauf, wieviel Zeit be-

reits vorüber ist; ihr verschwendet sie, als wäre sie unerschöpflich, während inzwischen gerade der Tag, der irgendeinem Menschen oder einer Sache zuliebe hingegeben wird, vielleicht der letzte ist« (Seneca, 2014, S. 307).

Fragilität ist aber keine Schwäche, sondern eine Charakterisierung des Menschen, dass er gefährdet ist, Brüche zu erfahren. Es gehört sozusagen zur menschlichen Struktur, dass der Mensch wie Glas oder Keramik brechen kann oder dass er wie ein Kristall Bruchlinien aufweist. Dabei sind unter psychischen Brüchen aber nicht nur Einbrüche und Abbrüche zu verstehen. Psychische Fragilität kann ebenso mit Umbrüchen und Aufbrüchen einhergehen.

»Fragilität« oder »Zerbrechlichkeit« heißt auch nicht, dass ein Bruch schon eingetreten ist oder unmittelbar bevorsteht. Das Wort betont vielmehr die fragile Offenheit des Menschen – sowohl seine Gefährdung wie seine Möglichkeiten und Potenzen. Ohne Fragilität wäre der Mensch nicht nur ohne Bruchgefahr, sondern auch in seiner persönlichen Entwicklung eingeschränkt. Man muss sich nur einen in sich völlig eingeschlossenen und ungestört funktionierenden Menschen vorstellen, um sich die Begrenztheit eines solchen Lebens ohne Erschütterung, ohne Not, ohne Erfüllung, ohne Staunen, ohne Anteilnahme, ohne persönliche Entscheidung usw. vorzustellen.

Fragilität gehört zum menschlichen Leben. Sie fordert heraus, bedingt Selbsterkenntnis und nötigt zu Entscheidungen. Sie trägt zu Selbstsorge bei, kann aber auch aufzeigen, wie wichtig es ist, mit Blick auf seine Mitmenschen Sorge zu tragen. Zu einem derart breitgefächerten Verständnis der psychischen Fragilität möchte ich in diesem Buch beitragen, indem ich die Besonderheiten der psychischen Fragilität und mögliche Umgangsweisen mit ihr herausarbeite.

Vom Menschen als fragilem Wesen auszugehen, entspricht aber nicht der Hauptströmung in Psychologie und Medizin. Wenn von »Fragilität«

die Rede ist, wird sie meist als ein Problem behandelt, das zu beheben ist. Tendenziell werden vor allem instabile und gebrechliche Menschen als »fragil« bezeichnet. Damit bekommt Fragilität einen pathologischen Zug. Gerade diese unzutreffende Einschätzung ist aber wenig hilfreich. Sie kann den Umgang mit Fragilität erschweren und psychische Probleme vergrößern.

Mit empirischen Untersuchungsergebnissen, persönlichen therapeutischen Erfahrungen und wichtigen Hinweisen aus Psychiatrie, Psychotherapie, Psychologie, Philosophie und Geschichte charakterisiere ich Fragilität als menschliche Grundbedingung, die im Leben von gesunden und kranken Menschen eine zentrale Rolle spielt.

Auch dem Wohlbefinden liegt eine komplexe und fragile Dynamik zugrunde. Von einer anhaltenden Konstanz der Befindlichkeit auszugehen, widerspricht der Erfahrung. Der Wunsch nach konstanter Ausgeglichenheit ist zwar verständlich, insbesondere bei Menschen, die schwere depressive oder andere Stimmungseinbrüche erlebt haben. Aber ihr Streben nach einer Stimmungskonstanz kann die Problematik intensivieren. Es führt oft dazu, dass kleine regulative Veränderungen im seelischen Gleichgewicht als bedrohlich erfahren werden. So befürchten nicht wenige Menschen, die schon eine Depression durchgemacht haben, bei einer physiologischen leichten Stimmungsschwankung einen depressiven Rückfall – und verkrampfen sich mitunter so stark, dass ihre Reaktionsweise die depressive Verstimmung verstärkt.

Der Begriff »Fragilität« bezeichnete in der ethisch orientierten Philosophie der römischen Antike und des Mittelalters zunächst die menschliche Brüchigkeit. In der Spätmoderne ist er in viele Sprachen übersetzt ein Fachbegriff der verschiedensten Wissenschaften (Physik, Biologie, Medizin, Psychologie, Ökonomie, Soziologie, Philosophie usw.) geworden. Das Gemeinsame all dieser unterschiedlichen Fragilitätsweisen ist, dass die Struktur eines Gegenstandes, eines Materials, einer Substanz, aber auch die Dynamik eines Gleichgewichts, eines Lebewesens oder einer Gesell-

schaft, in spezifischer Weise (ein)brechbar ist. Doch hat sich der Begriff so ausgeweitet, dass er in jedem Fachgebiet in seiner jeweiligen Besonderheit zu definieren ist. Dennoch können sich die verschiedenen Fragilitätsweisen gegenseitig beeinflussen. Beispielsweise kann die gesellschaftliche Fragilität die menschliche Fragilität verstärken.

Wenn wir ein Paket als »fragil« bezeichnen, warnen wir vor einem möglichen Bruch des Inhalts, der für uns einen bestimmten Wert hat. Ein Bruch, z.B. durch eine unvorsichtige Handhabung, soll mit dieser Warnung vermieden werden. Was fragil ist, wird damit nicht ab-, sondern aufgewertet. Hier kann nachklingen, dass Fragilität früher auch mit Schönheit, Feinheit und Zartheit in Verbindung gebracht wurde. Glas ist fragil, Plastik nicht.

Ältere Lesende mögen sich noch an den ehemaligen Schlagerhit *Marmor, Stein und Eisen bricht, aber unsere Liebe nicht* von Drafi Deutscher erinnern. Der erste Satzteil trifft zu, der zweite weniger. Denn auch die Liebe kann brechen. Ihr Reichtum liegt nicht in der Unzerbrechlichkeit, sondern darin, dass sie trotz ihrer Brüchigkeit ein Leben bereichert.

Fragilität ist doppelsinnig: Sie gefährdet und ermöglicht. Es ist besser, sie anzuerkennen, als gegen sie zu kämpfen. Davon soll in diesem Buch ausführlich die Rede sein.

Das Buch hat einen systematischen Aufbau. Die einzelnen Kapitel sind aber so verfasst, dass sie auch einzeln gelesen werden können. Das bedingt im Sinne der besseren Lesbarkeit auch einzelne inhaltliche Wiederholungen. Aus dem gleichen Grund habe ich mich dazu entschieden, den Text im generischen Maskulinum zu schreiben. Wenn also von »Patienten«, »Partnern« usw. die Rede ist, sind immer auch »Patientinnen«, »Partnerinnen« usw. eingeschlossen sowie alle darüber hinausgehenden geschlechtlichen Zuweisungen mitgemeint.

Die folgende Übersicht über die einzelnen Kapitel soll eine Orientierung über den Aufbau des Buches geben:

Nach dieser Einleitung gehe ich im *ersten Kapitel* auf die menschliche Fragilität näher ein: Was charakterisiert sie? Wie ist sie zu verstehen und wie kommt sie zustande?

Im *zweiten Kapitel* behandle ich die basale Gefahr einer Spaltung der Psyche. Sie hängt auch mit der Entwicklung des reflexiven Selbstbewusstseins zusammen. Indem sich Menschen nicht mehr nur subjektiv (sinnlich und gefühlshaft) erleben, sondern sich auch wie Objekte erkennen, kann es zu Brüchen innerhalb des »Selbst« kommen.

Im *dritten Kapitel* erörtere ich die kognitive Selbstentwicklung. Sie erfolgt in Sprüngen sowie in vielen Entwicklungsschritten. Diese Entwicklungen führen dazu, dass sich ein Kind selbst immer differenzierter als Subjekt *und* Objekt einschätzen kann. Diese Erweiterungen und Aufbrüche im Entwicklungsprozess gehen mit Umbrüchen des »Selbst« einher. Sie ermöglichen auch ein besseres Verständnis der Mitmenschen.

Im *vierten Kapitel* gehe ich auf die emotionale Entwicklung und ihre Brüchigkeit in der Kindheit ein. Genetisch angelegte Basalgefühle wie Angst und Wut werden biografisch erweitert und miteinander verbunden. Sie werden zudem durch das Selbstgefühl der Scham ergänzt, das auf Brüche im Selbst hinweist. Dabei hängt die Gefühlsreifung wesentlich von der Bindung der Erziehungspersonen an das Kind ab.

Das *fünfte Kapitel* widmet sich der fragilen Entwicklung in der Adoleszenz. Es betont den Umbruch im Selbstverständnis der jugendlichen Menschen. Dabei spielt die zunehmende Fähigkeit, sich und die Welt abstrakt und theoretisch zu verstehen, eine wichtige Rolle. Am Beispiel eines jungen Mannes und seiner therapeutischen Begleitung stelle ich eine besonders fragile Selbstsuche dar.

Das *sechste Kapitel* geht auf die Fragilität des Alters ein. Die Lebenszeit des Alters ist keineswegs nur durch Abbauprozesse charakterisiert. Vielmehr erfahren alternde Menschen in unterschiedlichem Maße auch Umbrüche, die zu Neuorientierungen und Aufbrüchen führen können.

Das *siebte Kapitel* setzt sich mit der Fragilität des Selbstwertes ausein-

ander. Der moderne Trend zur individuellen Autonomie hat die Selbstbewertung besonders bedeutsam, aber auch besonders fragil gemacht.

Das *achte Kapitel* befasst sich kritisch mit den Folgen zeitgemäßer Grundbedürfnisse. Vielfach erleben Menschen die Frustration eines Grundbedürfnisses wie einen psychischen Einbruch. Da Menschen auch Sicherheit und Anerkennung bedürfen, geht dieses Kapitel zudem in besonderer Weise auf fragile zwischenmenschliche Beziehungen ein.

Das *neunte Kapitel* untersucht die besondere Ausprägung der Fragilität in der Moderne. Es verweist auf psychische und soziale Faktoren, die die menschliche Fragilität aktuell besonders herausfordern und geht darauf ein, wie sie verändert werden können.

Das *zehnte Kapitel* greift unter den psychischen Erkrankungen die besonders häufige Problematik der Depression heraus. Gerade der Gesichtspunkt der Fragilität ermöglicht es, die Depression als ein dynamisches und prognostisch offenes Geschehen zu verstehen.

Das *elfte Kapitel* zeigt auf, wie die menschliche Fragilität in verschiedenen Zeitaltern verstanden und entsprechend unterschiedlich mit ihr umgegangen wurde. Es wägt ab, welcher Umgang zurzeit möglich und günstig ist.

Ich danke dem Psychosozial-Verlag und insbesondere dem Lektor Simon Scharf für die Planung dieses Buches und die engagierte und äußerst hilfreiche Unterstützung bei der Schlussfassung des Textes. An der Klinik Hohenegg, wo ich meine Praxis habe, haben mich manche Kolleginnen und Kollegen und insbesondere Klinikdirektor Josef Jennewein immer wieder zu Überlegungen angeregt, die ich auch für dieses Werk nutzen konnte. François Gysin hat den historischen Teil kenntnisreich verbessert. Sehr dankbar bin ich vielen meiner Patientinnen und Patienten, von denen ich manches gelernt habe, das mir auch für dieses Buch eine Hilfe war. Ohne den steten Austausch mit Freundinnen und Freunden und insbesondere ohne die Unterstützung meiner Frau Brigitte wäre dieses Buch nicht möglich gewesen.