

Der blinde Fleck der Psychologie von Wolfgang Hinz

Sie haben richtig gelesen. Ich meine nicht den blinden Fleck in der Sozialpsychologie, also das entsprechende Segment im Johari-Fenster. Ich meine tatsächlich, dass die Psychologie einen blinden Fleck aufweist, den sie auch an die meisten ihrer Experten weitergegeben hat. Die Protagonisten werden das wohl leugnen und ihre Abwehrmechanismen aktivieren: ignorieren oder verdrängen.

Aber urteilen sie selbst: Dualität gegen Trinität. Psychische Krankheiten und Störungen nehmen einen großen Raum in der Psychologie ein. Wer nicht psychisch krank oder gestört ist, muss wohl psychisch gesund sein. Krank und gesund sind die beiden Gegenpole dieser Dualität. Mit Krankheiten und Störungen ist Geld zu verdienen, Gesunde gehen nicht zum Psychologen und schon gar nicht zum Psychiater. „Zum Seelenklempner gehe ich nicht“, sagen sie. „Ich bin doch nicht verrückt“. Kein Wunder, dass der Schwerpunkt der Psychologie auf dem kranken oder gestörten Verhalten liegt. Das gesunde Verhalten ist der Gegenpol, aber von minderem Interesse.

Die Trinität der Entwicklungsstufen

Betrachtet man die menschlichen Entwicklungsstufen, dann sehen wir dort eine Trinität: gestört, normal und entwickelt. Entwickelte Persönlichkeiten sind mental (Synonyme: psychisch, seelisch, geistig) gesund. Mental gesund nennen wir sie, weil sie im Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln sind. In dieser Trinität sind die beiden Bereiche ‚krank‘ und ‚gesund‘ aus der Dualität der Psychologie auch enthalten. Aber die Entwicklungsstufe ‚normal‘ kennt die Psychologie nicht und hat hier ihren blinden Fleck. Normale Persönlichkeiten haben in einem oder zwei der drei Bereiche Denken, Fühlen oder Handeln Defizite und sind deswegen nicht mental gesund. Allerdings können sie diese Defizite jederzeit beheben und gesund werden. Jedenfalls sind sie auch nicht gestört.

Peter reist viel. Er ist ordnungsliebend und bei ihm ist alles blitzsauber, vom Eingang bis zur Hintertür und selbst in verborgenen Winkeln und Ecken. Bei ihm kann man vom Fußboden essen. Er putzt jedes Mal, wenn er die Stadt verlässt. Falls er unterwegs stirbt und jemand sein Haus betritt sollen alle wissen, dass er ordentlich und sauber war! Er könnte natürlich sagen: Das ist doch egal. Aber er fühlt sich wohler, wenn alles ordentlich und rein ist.

Unschwer können wir Peter als Perfektionisten erkennen. Er ist weder gestört noch psychisch krank. Er ist ganz normal und es gibt Millionen Mitmenschen, die so sind wie er. Er hat allerdings auch Defizite im Fühlen und Handeln. Deshalb ist er auch nicht mental gesund. Aber er kann es werden, wenn er dazulernt und seine Defizite überwindet. Wie das geht haben wir an anderer Stelle ausführlich beschrieben.

In der Dualität der vorherrschenden Lehrmeinung der Psychologie gibt es diese Unterscheidung zwischen ‚normal‘ und ‚gesund‘ nicht. Wer nicht psychisch krank oder gestört ist, ist psychisch

gesund. Die vielen Normalen im Mainstream sind also am Ende ihres Entwicklungsweges angekommen und haben keine Veranlassung mehr, sich weiterzuentwickeln.

Der blinde Fleck im Vergleich

Vergleichen wir dies einmal mit zwei anderen Trinitäten. Im Handwerk gibt es die Entwicklungsstufen Lehrling, Geselle und Meister. Vergleichbar mit der Dualität der Psychologie gibt es nur Lehrling oder Meister. Der Geselle kommt nicht vor. Damit ist Meister auch kein Entwicklungsziel, sondern nur das Gegenteil von Lehrling.

Schauen wir uns das Beispiel Triathlon an. Der Veranstalter ‚Psychologie‘ richtet einen Triathlon aus. Er achtet bei der ersten Disziplin ‚Schwimmen‘ nur darauf, dass kein Teilnehmer ertrinkt und kümmert sich danach nicht mehr um den weiteren Verlauf. Die schlüssige Begründung: Man müsse sich um die Nachzügler kümmern und habe keine Zeit für die anderen.

Sie werden natürlich sagen: Das ist völlig unrealistisch. Da haben Sie natürlich Recht. Aber genau das passiert leider auf der psychischen Ebene und da kennen sich die Teilnehmer bei Weitem nicht so gut aus wie auf der physischen Ebene. Nicht mein Beispiel ist das Problem, sondern der blinde Fleck der Psychologie.

Dank dieses blinden Flecks in der Psychologie kennen die Menschen nur zwei Entwicklungsstufen. Nur wenige finden auch die dritte und werden Meister. Meister werden bedeutet hier mental gesund werden und auch mental erwachsen. Beides kennt die Psychologie wegen ihres blinden Flecks nicht!

Dualität contra Trinität

Dualität bedeutet: Wenn wir uns auf einen Aspekt fokussieren (krank, gestört), dann verschimmt oder verschwindet der andere (gesund). Der Blickwinkel Trinität zeigt ein viel facettenreicheres Bild und ermöglicht realitätsnähere Einsichten.

Der Trend hin zu psychischen Störungen und Krankheiten verstärkt sich. Wir müssen heute davon ausgehen, dass rund 30 Prozent der Bevölkerung betroffen ist. Das sind gute Nachrichten für die Experten, aber schlechte für die Gesellschaft und sehr schlechte für die Betroffenen. Denn Heilung ist ungewiss, Vorsorge weit wirkungsvoller.

Nun liegt es mir ganz fern, die Experten in der Psychologie aufzufordern, ihr Verhalten zu ändern. Obwohl das eine sehr schöne Retourkutsche wäre. Aber es wäre für deren eigene Persönlichkeitsentwicklung sehr lohnend, wenn sie im Sinne der Trinität dazulernen würden.