

36. Ausgabe 2023

Gestalt-Institut
Frankfurt am Main



Gestalt Zeitung



Lebensfreude

Wiederverzauberung der Welt

Alltägliche Dissoziationen

Schaukeln

Authentisch auf Augenhöhe

Pflicht zur Zuversicht

Zukunft rightsized

Die kleine Schwester vom
Glück

Gestalt Zeitung 36. Ausgabe 2023
Jahresschrift des Gestalt-Instituts Frankfurt am Main e.V. (GIF)

Redaktionsteam:

Detlef Klöckner (Redaktion),
 Mihrican Özdem (Korrektur)
 Ulrich Lessin (Layout und Satz)
 Stefan Lorenz (Titelseitengestaltung)

Herstellung:

BASIS-DRUCK GmbH, Springwall 4, 47051 Duisburg
 Tel.: 0203- 9927924

Erscheinungsweise:

Die Gestalt Zeitung erscheint jährlich. Abonnenten erhalten die Zeitschrift automatisch zugesandt. Bestellungen richten Sie bitte an das Sekretariat des GIF. Nutzen Sie hierfür den Bestellcoupon auf der Website des GIF. (Einzelpreis je Heft € 10,-)

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke sind nur mit schriftlicher Genehmigung und unter Quellenangabe zulässig. Redaktionsschluss für Beiträge ist jeweils der 10. Oktober, für Anzeigen der 31. Oktober.

Es wird keine Gewähr für unangefragt eingesandte Manuskripte übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Beiträge und Leserbriefe zu kürzen.

Gestalt-Institut Frankfurt (GIF)

Redaktion **Gestalt Zeitung**
 Wilhelm-Hauff-Str. 5
 60325 Frankfurt am Main

Editorial (Detlef Klöckner).....	3
---	---

Diskurs

Renate Becker: Gestalttherapie – und die Wiederverzauberung der Welt.....	4
Detlef Klöckner: Dissoziationen – oder: Rettungsversuche der alltäglichen Leichtigkeit.....	11
Wilhelm Schmid: Schaukeln als Metapher der Lebensfreude.....	21
Olaf Zielke: Authentisch auf Augenhöhe.....	25
Matthias Horx: Die Pflicht zur Zuversicht.....	29
Matthias Horx: Wie man Zukunft „rightsized“	34
Anna-K. Kreyer: Lebensfreude – die kleine Schwester vom Glück?.....	39

Praxis

Delphine Akoun: Ortstermine – die Kirschen auf dem Kuchen.....	40
--	----

Aktuelles und Aktualisiertes

Rolf Heinzmann: Liebesgrüße nach Moskau.....	44
Ludmila Voitova / Ashot Arutjunjanv: Das Interesse an Gestalt in Russland.....	46
Detlef Klöckner: Nie vergessen: La Musica! – drei Besprechungen.....	49

Zum Titelbild:

„Abheben“ ist ein gängiger Ausdruck empfundener Lust. Das ereilt uns und trägt von innen und außen, manchmal sind es auch nur die äußeren Kräfte...

Das Bild ist eine grafische Weiterverarbeitung von Stefan Lorenz. Als Vorlage diente ein Foto von AdobeStock: Fran_kie – stock.adobe.com

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ende des letzten Jahres, nach knapp zwei Jahren der Pandemie und alltäglicher Einschränkungen, wollten wir ein positives Zeichen setzen und das nächste Heft, diese Ausgabe, dem Thema **Lebensfreude** widmen. Soweit so anständig voraus gedacht. Dann begann im Februar Russlands Terrorkrieg gegen die Ukraine und im Laufe des weiteren Jahres wechselte eine Umweltkatastrophe die nächste ab. Europa erlebte den heißesten und regenärmsten Sommer seit der statistischen Wetteraufzeichnung. Die gemäßigte Zone stöhnte unter dem Krieg wie unter der Hitze und die Lebensfreude bekam einen gewaltigen Dämpfer.

Ein naives, nun lassen wir es uns gerade gut gehen und füllen das Heft mit Leichtigkeit, Lust und luzider Freude, verbat sich. Wir haben dennoch am Thema festgehalten und waren gespannt, wie die Schreibenden damit umgehen, wie sich kritische Analysen mit hoffnungsvoller Zuversicht vertragen, Optimismus mit Pessimismus. Herausgekommen sind Artikel unterschiedlicher Tonlage, kontrastierender Einschätzungen und Perspektiven. Wie sollte es auch anders sein?

Je schwieriger und zugleich bedrohlicher die Lage, desto unterschiedlicher fallen Bewertungen und Erzählungen aus. Es gibt ja keine objektive Verpflichtung, die Dinge des Lebens nur auf eine Art zu erleben und zu betrachten, oder nach Kräften zu verdrängen: „Nur Mut!“ „Ist doch alles sinnlos!“ Oder: „Geht mich nichts an!“ „War da was?“ Wie auch die Resonanz ausfällt, sämtliche Interpretationen und Stellungnahmen zeugen von einem Motiv, dass uns alle bewegt. Die amerikanische Schriftstellerin Joan Didion sagt es zu Beginn ihres Essaybandes „Das weiße Album“: „Wir erzählen uns Geschichten, um zu leben.“

Darum geht es. Um nicht weniger. Die Haltungen und Narrative im Angesicht von Krisen bündeln sich wie selbstverständlich zu Gegensätzen. Man braucht sich nur eine x-beliebige Talkshow ansehen. Bei der Kakophonie der Meinungen stellt sich schnell die Frage: Sind wir noch auf demselben Planeten unterwegs? Jede/r vertraut anders, jede/r rettet sich auf ihre/seine Art. Jede Seele benutzt andere Affekte und andere Gründe, um sich zu finden. Schauen wir uns an, wie die AutorInnen reagiert haben, auf was sie fokussieren, welche Ansichten sie vertreten und welchen Ton sie anschlagen.

Der ehemalige amerikanische Außenminister Henry Kissinger gab 99jährig dem *stern* ein kluges Interview zur aktuell unsicheren Weltlage. Darin sagt er zum Schluss: Wir dürfen den Glauben nicht daran verlieren, stark und weise genug zu sein, „die Zukunft zu beschützen. Diese Qualität – Weisheit – ist in der Welt heute leider sehr unterentwickelt.“ (Kissinger, 2022, S.27. In: Ztschr. *stern*, Nr. 27)

Dazu passt die Meldung, dass Michael Gorbatschow gestorben ist. Gorbatschow hat der Welt einen entscheidenden Augenblick lang die Hoffnung gegeben, in der Zukunft könnten sich die Nationen der Welt, ungeachtet ihrer politischen Verfassung, zum Wohle der Menschheit aufeinander zu bewegen. Er verkörperte eine humane Utopie, wollte „das gemeinsame Haus Europa“ in Angriff nehmen, ähnlich wie ein anderer großer Geist, wie Nelson Mandela in Südafrika zum gleichen Zeitpunkt für Versöhnung und Gleichberechtigung eingetreten ist.

Die Veränderungen, die Gorbatschow angestoßen hat, waren der Einsicht geschuldet, dass die Sowjetunion angesichts ihrer inneren Widersprüche und Schwächen ohne fundamentale Veränderungen nicht weitermachen konnte wie bisher. Es endete mit dem Zusammenbruch des Sowjetreichs, der Demokratisierung europäischer Staaten des ehemaligen Ostblocks und der Wiedervereinigung Deutschlands. Gorbatschow hat die kommunistische Diktatur der Sowjetunion nicht freiwillig beendet, sondern sich unter dem Druck derer, die sie nicht mehr erdulden wollten, gefügt. Sein historisches Verdienst liegt auch darin, dass er das nach anfänglichem Widerstand hingenommen hat.

Schaut man heute nach Russland, Südafrika und anderen Ländern, die aufgebrochen waren, ein freies und besseres Leben für aller zu ermöglichen, wird einem Angst und Bang, haben reaktionäre Populisten, rechte Nationalisten und korrupte Rassisten die Macht übernommen. Von Weisheit oder dem Schutz der Zukunft, wie Kissinger nicht aufhören will zu glauben, ist nichts zu sehen. Wir leben nicht nur in schwierigen Zeiten, wir befinden uns inmitten einer Phase gewaltiger globaler Umbrüche.

Und dann stirbt auch noch Elizabeth II, eine Jahrhundertfigur, die Ikone des zurückliegenden zwanzigsten Jahrhunderts, Symbol für Pomp and Circumstances, aber auch für rückhaltlose Disziplin und die Bereitschaft zu Dienen. Ihre größte Leistung bestand wohl darin ein Land im Nieder-

gang zusammengehalten, das britische Empire friedlich und klaglos zu einem Staatengefüge am Rande Europas begleitet zu haben. Sie hat gezeigt, dass man Macht zurückgeben und verlieren kann, weil die Moderne eine gleichberechtigte Partnerschaft der Nationen und Kulturen verlangt. Damit steht sie weit über Staatsmännern von heute, die das Gegenteil anstreben. Emanuel Macron sagte in seiner Beileidsbekundung an die Briten: „Sie war ihre Königin. Für uns war sie THE Queen,“ die letzte Autorität, auf die sich alle einigen konnten.

Eine Welt im Wandel. Schauen wir nun, was den AutorInnen dieses Hefts angesichts der Lage zum Thema Lebensfreude und Zukunft eingefallen ist. Drum, trotz problembehafteter Umstände: viel Spaß und neue Erkenntnisse beim Lesen! Und, bleiben Sie gesund und guter Dinge!

Detlef Klöckner

Das ewige PS: Erfreuen Sie sich nicht als Zweitleser, erwerben Sie die GestaltZeitung. Wir sind als knapp kalkulierende Institutsschrift auf Käufe angewiesen.

Einsendeschluss für Artikel, Rezensionen und Leserbriefe des nächsten Heftes, der 36. Ausgabe der GestaltZeitung, 2024, ist der 20.09.2023, für Werbeanzeigen der 31.10.2023.

Das Leitthema der Ausgabe 2024 wird:
Diversität und Identität – die neue Moral

Gestalttherapie – und die Wiederverzauberung der Welt¹

von Renate Becker

4 | Diskurs

Das Anliegen dieses Artikels ist zweierlei; einmal wird unter Rekurs auf historische Schnittstellen und Umbrüche jener Aspekt der Moderne kritisch beleuchtet, der im Wesentlichen dazu beigetragen hat, dass existentielle Fragen nach Einheit, Ganzheit und Sinn ausgelagerten Instanzen überantwortet wurden. Zum anderen wird das revolutionäre Potential der Gestalttheorie dargestellt, gerade diese Belange aus dem Bereich des Prinzipiellen zu befreien und wieder in den der subjektiven Verantwortung zu holen.

Das Ereignis der Ethik ist der Bruch mit der Gleichgültigkeit, die Möglichkeit des Einer-für-den-Anderen. (Emmanuel Levinas)

Prolog

Geschrei stört die Mittagsstille auf! Man hat ihn gefesselt, die Bocksbeine an die Platane geschnürt. Jetzt liegt er auf dem Rücken Marsyas, der Faun; kopfüber hängt er nun; er schaut mit großen Augen. Sein Mund ist weit offen, wie eine Wunde, das Gesicht erstarrt in der Vergeblichkeit, sich den Schmerz aus dem Leib zu schreien. Was hat der Schalk denn verbrochen? Bei lebendigem Leibe soll ihm die Haut abgezogen werden; er hat sich erfrecht, Apollo zu einem Wettstreit herauszufordern – mit einer Flöte! Mit einem hohlen Binsenrohr wollte er den Gott der Musik schlagen. Diese Hybris gehört bestraft. Aber ist das klägliche Spiel denn so viel göttlichen Zornes wert? Verlangt der Übermut eines angetrunkenen Fauns denn so viel himmlische Gerechtigkeit? Diese Fragen dürfen nur gedacht werden. Apollo würde sie nicht dulden.

Der makellose Schönling kniet jetzt über Marsyas. Mit fachmännischen Griffen, als schlachte ein Gott Kaninchen alle Tage, beginnt er den wehrlosen Flurgott dort zu schlitzen, wo die Tiergestalt deutlich bewahrt ist am Fell der Bocksbeine. Die Vollkommenheit, angesichts derer der Spaß aufhört, statuiert am Zwitterwesen ein Exempel. Von göttlichen Entschlüssen wird nicht abgewichen; die himmlische Autorität würde unterhöhlt, käme jede Spitzbüberei in den Genuss der Gnade Apollo, der unanfechtbare Sieger, gehört einem Geschlecht an, das keinen Schmerz, keine Entbehrung und keine Leidenschaft zu kennen scheint – außer dieser einen: die Lust an der zürnenden Vergeltung. Sichtlich genießt der Olympier das Vorrecht der Stärke, das er am zitternden Körper ausübt. Apollo, der Virtuose, kann sogar der umgedrehten Kithara noch vollendete Töne entlocken; dieses Kunststück trug ihm im Wettkampf den Sieg ein. Dass er, wie auf der Leier, auch auf dem Faun zu spielen versteht, zeigt der Gott beim Stragericht: kopfüber muss sich der Verlierer zu Tode schreien. (In Anlehnung an Wyss 1996, 7f)

Auf die quälende Frage des Marsyas. „Warum entfernst Du mich von mir?“ erwidert Apollo kühl, er wolle ihn eben ergründen; er wolle den Ort seiner Seele suchen. Der

Schauplatz ist also ein imaginiertes Griechenland der Antike und das Thema: „Die Tragödie der Moderne“ oder „Die Wiederverzauberung der Welt“.² Die Blickrichtung wird von der Antike zur Neuzeit gehen – unter Aufhebung der Chronologie –, und es ist vielleicht ratsam, kausales Denken und Eindeutigkeit zu suspendieren und sich der Möglichkeit von Ambivalenz und Vieldeutigkeit zu öffnen.

Die Tragödie der Moderne

Um die Moderne geht es zunächst also, aber weder um die Moderne als solche, noch darum, diese zum Prügelknaben all dessen zu machen, was in unserer Zeit schlichtweg schief läuft – Umgang mit Ressourcen, Distribution von Gütern, zum Selbstzweck geronnener technischer Fortschritt, zunehmende Vereinzelung der Menschen, Verlust von Zugehörigkeit usw. Hier soll dagegen nur ein einziger, ganz besonderer Aspekt herausgegriffen werden, der seine Besonderheit gerade deshalb erlangt hat, weil er aus dem Diskurs der Moderne selbst herausfällt bzw. ausgegrenzt wurde. Er umfasst existentielle Fragen nach Einheit, Ganzheit und Sinn, nach Ambivalenz und Unsicherheit.

Wir werden uns dazu zwar ein wenig bei der *Moderne* aufhalten, aber das Augenmerk wesentlich auf die zunächst ästhetischen und später philosophischen Gegenwelten richten, denn – so die These – die Gestalttherapie steht in der Tradition der Gegenbewegungen zur Moderne. Sie stellt sich gegen die immer weiter fortschreitende Ausdifferenzierung und Fragmentierung des Individuums und einer Gesellschaft, die existentielle Fragen ausgelagerten Instanzen überantwortet hat. Das revolutionäre Potential der Gestalttherapie liegt heute darin, diese Fragen und Belange zu re-personalisieren, d.h. aus dem Bereich des Prinzipiellen zu befreien und wieder in den der subjektiven Verantwortung zu holen, sie wieder zu persönlichen Angelegenheiten machen.

Dies zum einen. Zum anderen sollen im Weiteren die *Visi-onen* ein wenig Raum erhalten, und das heißt konkret Was hat gerade die Gestalttherapie dem kritischen Denken der Gegenwart für die Zukunft anzubieten?

Zunächst sollen ein paar Schnittstellen und Umbrüche in der Geschichte angeschaut werden. Der Umbruch für das europäische Denken vollzog sich im 16. Jahrhundert, als der Glaube und die Vernunft zusammenprallten. Die naturwissenschaftliche Entdeckung, dass die Erde *nicht* der Mittelpunkt der Welt ist, bedeutete, dass ein bis dahin als

¹ Erstveröffentlichung in der Ztschr. GESTALT THERAPIE 1997, Heft 2, S. 58 – 71. Zweitveröffentlichung in diesem Heft mit freundlicher Genehmigung der Autorin und des Verlags EHP.

² Der Begriff »Wiederverzauberung« wurde von Zygmunt Bauman übernommen. Max Weber hatte die Moderne die Entzauberung der Welt genannt. Bauman nun sieht das Bestreben der Postmoderne folgendermaßen: »Alles in allem kann man behaupten, die Postmoderne gebe der Welt zurück, was die Moderne ihr in ihrer Anmaßung genommen hat; sie verzaubere die Welt wieder, die die Moderne mit aller Kraft zu entzaubern suchte. Es ist die moderne künstliche Anlage, die zerstört wurde; der moderne Dünkel der bedeutungs- und gesetzgebenden Vernunft, der bloßgelegt, verurteilt und der Schande preisgegeben wurde« (Bauman 1995, 8f)

wahr angenommenes Weltgefüge aus den Angeln geriet. Zeitgleich in etwa leitete die Reformation ein Denken ein, welches die revolutionäre Emanzipation der Subjektivität zu ihrem Prinzip erhob. Die Forschung – Naturwissenschaft wurde über die kirchliche Autorität und das Individuum – das Gewissen – über das Dogma gesetzt. In dem Maße, wie im wissenschaftlichen Denken die geozentrische Vorstellung durch eine heliozentrische ersetzt wird, wird im Denken der Menschen über sich selbst das geozentrische Weltbild in einem egozentrischen aufgehoben.

In allen Bereichen kommt dies zum Tragen, und für die Dichtung fasst Joseph Eichendorff es treffend zusammen: „Der Mensch wurde nicht länger an einem Höheren *über* ihm gemessen, sondern die Welt an dem genialen Individuum, das sein eigenes Ideal war.“³ Die tiefgreifende Infragestellung überkommener Wissens-, Seins- und Sinngrundlagen wird einerseits beantwortet mit einer radikalen, fast trotzigem Wendung auf das Ich als einzig noch möglicher Quelle von Gewissheit, andererseits ist das Ich als einziger Zufluchtsort vor Weltungewissheit und Ordnungsschwund zugleich aber auch Ausgangspunkt einer ganz neuen Freiheitserfahrung.⁴

Das Subjekt des rationalistisch individualistischen Denkens der abendländischen Philosophie unterzieht sich im Verlauf seiner Entwicklung nun zwar einigen Transformationen, diese stehen aber alle unter der Schirmherrschaft der Vernunft. Etwas Überspitzt gesagt, ist das Zeitalter männlicher Geburtsfähigkeit nun endlich angebrochen, und was – gezeugt im Beischlaf mit der Vernunft geboren wird, sind vorzugsweise Theorien, Systeme, Subsysteme, Prinzipien, Spezialbereiche und endlose Spaltungen.

Philosophie und Ästhetik gehen von jetzt an zunehmend getrennte Wege mit eindeutig zugeordneten Belangen. Bezogen auf die Entwicklung des Subjekts bedeutet dies konkret die Aufteilung des Subjekts in ein Prinzip – in der Philosophie – und in ein Individuelles – in der Kunst. Dort liegt der Akzent, vor allem im Denken der Aufklärung, auf Selbsterhaltung und Selbstbestimmung, hier auf Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung, den expressiven Seiten des Subjekts also, und an der Stelle, wo die Philosophie die Wendung zum Individuellen mitmacht, geschieht dies über den einfachen Kunstgriff der Reduktion.

Das Individuum als Eingrenzung und Beschränkung des Allgemeinen, daraus entsteht nun aber beileibe kein Individuum mit eigenem Wert. Es geht ums Prinzip, um universelle Regeln. Das in seiner Zeitlichkeit begrenzte und körperliche, also auch geschlechtliche Individuum sollte eigentlich Sache der Dichter werden. Diese haben sich redlich bemüht und die Gratwanderung zumindest benannt, auch wenn sie selbst letztlich aufseiten der Vernunft gelandet sind.

Der bereits zitierte Eichendorff hatte sehr treffend beschrieben, was die Reformation im Laufe der Zeit auch für die Dichter bedeutet hat, nämlich die Hinwendung zum Ich, welches nicht mehr verbunden mit einem theologisch metaphysischen Ganzen zu seinem eigenen Ideal wird. Sozusagen das Ich des Dichters als Unrealität. Die Romantiker machten daraus in der Literatur die Hinwendung zum Individuellen, zum Ich, welches sich in all seiner Ambivalenz in der Welt erlebt, und leiten aus der Auseinandersetzung mit den unterschiedlichsten Dimensionen der menschlichen Beschaffenheit die Erkenntnis ab, dass sich das Individuum – *nicht* zum Prinzip eignet.

Jeder Versuch, das Individuelle im Allgemeinen menschlichen unterzubringen, gehe auf Kosten des Ersteren; und die Übertragung dieser Erkenntnis ins Politische bedeutet ein Verständnis von Emanzipation als Ausdehnung des Freiheitsanspruches des *ganzen* Menschen und als *Ausdrucksanspruch hinsichtlich von Differenz*.

Darin liegt die Brisanz, denn diese Gedanken standen und stehen absolut quer zu den Ordnungstendenzen und letztlich den Herrschaftsansprüchen der Moderne. Aber die Dichter der Romantik waren eben auch der Vernunft außerordentlich zugeneigt; und wenn einem nun schon qua System sozusagen die Rolle des Experten in Sachen Subjektivität zugeschoben wird, dann macht Mann es aber auch gründlich und mit Gewinn, dann hüllt man sich ein ins Geniale und wird Künstler mit Sendungsbewusstsein. Und weil man in den anderen gesellschaftlichen Bereichen eh schon nichts mehr verloren hat, entwickelt man die Idee eines neuen poetischen Staates, in dem der Fürst der Künstler der Künstler ist.

Auf diese Weise wird dann die Menschheit ins Tausendjährige Reich geführt (Novalis). Ja, und mit den Frauen verfährt man ähnlich. Die hat man am liebsten in weiter Ferne, dann kann man sie ungestörter anbeten, oder tot. Das klingt pietätlos und ist es auch, aber Novalis meint es

durchaus ernst, wenn er, kaum einen Monat nach dem Tod seiner Verlobten Sophie von Kühn, an Friedrich Schlegel schreibt, ihr Tod sei ein himmlischer Zufall gewesen. Er fühle sich so frei und kräftig, und seine Liebe sei zur Flamme geworden. Ihr Tod hatte sozusagen in Novalis erst die Potenzen seines Fühlens und Denkens ausgelöst. Der Freund weiß offenbar, wovon er spricht, denn er beneidet ihn um die Erfahrung eines solchen Verlustes.⁵ Vernunftgeborene Liebe also mit garantierter Unberührbarkeit des männlichen Subjekts.

Das Ästhetische als Statthalter des Subjektiven hat also damals schon versagt, und ein Blick auf die Philosophie zeigt, dass auch hier die Dinge sehr im Argen liegen: zum einen erzeugt die vom rationalen System abhängige Spielart der Subjekttheorie das Du, das Andere immer aus sich selbst, und zum anderen will diese von der Idee des Subjekts besessene Epoche der Philosophie nun aber weder mit dem Individuellen noch mit Bedingungen der Endlichkeit etwas zu tun haben.

Die neuen Ideen von Freiheit und Gleichheit aller Menschen vermeiden mindestens im ersten Schritt die Berührung mit dem Individuum und der Endlichkeit menschlicher Existenz, und die mit dieser Wendung auf den Menschen einhergehende Annäherung daran wird mittels scharfer Unterscheidung neutralisiert. Die Idee der Menschheit bzw. des Subjekts wird mit der Position der Allgemeinheit identifiziert und vom empirischen Subjekt in seiner Bedingtheit und Endlichkeit abgegrenzt.

Die diesem Denken inhärente Individualitätsfeindlichkeit hat weitreichende Folgen, denn hier wird der Grundstein der Instrumentalisierung des Ich gelegt. Das Ich wird – wie bei Fichte zum bloßen Beiwerk eines übergeordneten Sit- tengesetzes.

Der Versuch, Mensch und Welt zu ordnen

Wir sind mittendrin in den Anfängen der Moderne, mit ihrem neuen Credo der Unabhängigkeits- erklärung der Vernunft; und stellte für die damalige Zeit der Schritt der rationalen Selbstbestimmung durchaus eine Befreiung von dem erfahrenen Bestimmsein dar, so ist im weiteren Verlauf aus diesem Schritt die, wie Max Weber später sagt, Entzauberung der Welt geworden. Die Welt wurde geordnet und systematisiert, und Besonderheiten, Differenzen und Vieldeutigkeiten wur-

3 Eichendorff 1970, Bd. 3, 679ff
4 Vgl. dazu Klinger 1995, 105f

5 Vgl. dazu von Braun 1989 51ff

6 | Diskurs

den in allgemeingültige Prinzipien gezwängt.

Die verschiedenen institutionellen Bereiche und Subsysteme folgten nun jeweils ihrer eigenen Logik und entwickelten eine systemspezifische Rationalität. Dieses ging offenbar umso effizienter vonstatten, je weitgehender sie von der Rücksicht auf und von der Sorge um ein übergreifendes Ganzes entlastet waren.⁶

Der Glaube an die Machbarkeit dieser letztlich universellen Ordnung von Dingen und Menschen stand lange außer Frage, und erst die Postmoderne rüttelte an dieser Gewissheit.

Das Reizwort Postmoderne also, und um gleich Missverständnissen vorzubeugen: Postmoderne ist nicht im chronologischen Sinne gemeint und heißt auch nicht, dass die Themen der Moderne als *obsolet* angesehen werden. Sondern Postmoderne bedeutet hier, dass die in den Spezialbereich des Ästhetischen ausgegrenzten subjektiven Belange wieder aus diesem entlassen werden und dass das in der Philosophie zum Prinzip geronnene Individuum wieder in seiner Endlichkeit und seinem konkreten Miteinander-dasein gedacht wird.

An dieser Stelle sei kurz auf einen Bereich eingegangen, der bisher eher implizit mitgeschwungen ist, ohne dessen explizite Erwähnung das Folgende aber unverständlich bleibt. Die Beschäftigung, sowohl der Philosophie als auch der Ästhetik, mit dem Individuum findet ihre Stütze und Verankerung im Politischen insofern, als hier etwas verkürzt gesagt – qua *Gesetzgebung* dafür gesorgt wird, ja, werden *kann und muss*, dass die Menschen wissen, was gut und richtig und dem Zusammenleben zuträglich ist.

Das allgemein Menschliche der Philosophie erscheint auf der staatlichen Ebene als das Bestreben, alle Ambivalenzen des Individuellen gesetzlich zu regeln, und die Ästhetik in ihrer Stellver-

treterfunktion für Subjektivität lädt zur *Projektion* der Selbstverwirklichung ein. Diese doppelt und dreifache Absicherung gegen die Autonomie des Individuums bleibt nicht ohne Wirkung, und vor allem werden damit Fragen der Ethik – also Fragen der Lebensführung, die die Verantwortung gegenüber anderen einschließt – und der Moral – d.h. Fragen, die das sittliche Verhalten des einzelnen betreffen –, diese Fragen werden aus der persönlichen Verantwortung ausgelagert und von den jeweiligen Instanzen verwaltet.

Alles unter der Prämisse: Eigeninteresse und moralisches Handeln seien diametral entgegengesetzt, seien Oppositionen im Sein, und für andere da sein sei mehr wider die Natur als für sich selbst da sein. Ein derart von der Vernunft konstruiertes Menschenbild antizipiert immer und sozusagen als Prämisse die Frage warum soll ich moralisch sein?

Die Antwort darauf sind ewige Weil-Begründungen und eine gesetzliche Praxis, die diese stützt. Mehr noch: Freiheit ohne Überwachung bedeutet potenzielle Zügellosigkeit, und das Individuum muss davor bewahrt werden, seine Freiheit zu falschem Handeln zu missbrauchen. Daher nimmt der Staat sich der aus dem individuellen Bereich exilierten Moral in Form ethischer Gesetze an.

Dass diese durch ein vernunftgeleitetes Konstrukt aber überhaupt erst dahin geraten konnte, dafür gibt es im Denken der Moderne kaum einen Platz. Was einst der Glaube regelte, übernimmt nun die Vernunft, bzw. wo einst die Kirche wachte, steht nun eine moderne legislative Praxis, die die bestmögliche Abstimmung individueller und gemeinschaftlicher Interessen gewährleistet.

Wie bereits erwähnt, der Glaube an die Machbarkeit dieses humanistischen Projektes stand außer Frage, und raus käme eine Gesellschaft, frei von unverrückbaren Widersprüchen, eine Gesellschaft, die, genau wie die Logik, den Weg ausschließlich zu richtigen Lösungen weist. Eine postmoderne Ethik nun zweifelt an dem Glauben dieser Möglichkeit und weist die typisch modernen Umgangsweisen mit moralischen Problemen zurück, nämlich auf moralische Herausforderungen in der politischen Praxis mit zwanghafter Regulierung zu reagieren und philosophisch theoretisch nach dem Absoluten, nach Universalien und theoretischen Selbstbegründungen zu suchen.⁷

Die Herausforderung angesichts dieses Zweifels ist die Rückverlagerung der moralischen Verantwortung ins Subjekt, bei gleichzeitigem Verlust der Sicherheit einer einst versprochenen universellen Ordnung.

Individuelle Autonomie also als Chance, sich zu inneren und äußeren Widersprüchen zu verhalten, bzw. diese auszuhalten

Bei aller Differenz sehe ich hier eine Gemeinsamkeit des Anliegens der postmodernen Ethik und der Gestalttherapie, wobei letztere gerade im Hinblick auf das Selbst als Prozess ersterer Wesentliches anzubieten hat. Dazu später mehr.

Die zunehmende Ausdifferenzierung der Gesellschaft in verschiedene Bereiche mit ihren jeweils eingegrenzten Spezialgebieten und mit der Idee einer Philosophie, die als „Fundamentalforschung zu einem Tribunal der reinen Vernunft“⁸ über alle anderen kulturellen Ansprüche zu Gericht sitzt, diese Entwicklung wurde ja bereits im Anfangsstadium von den Frühromantikern moniert. Erweitert um die politische Dimension rebellierten sie gegen die Reduzierung der Erfahrung und ihre Unterordnung unter die Vernunft, gegen die schlechte Positivität der Gegenwart, ihre Erstarrung und Abschottung gegen Erfahrungsgehalte, die sich nicht der Vernunft fügen, also kurz gesagt, richtete sich der Widerspruch gegen die zwanghafte Herstellung des bürgerlichen Naturwesens Mensch. Der postmoderne Diskurs schließt daran an.

Er ist der Einspruch gegen die Reduzierung auf die Nützlichkeit und gegen die Proklamation der Kunst als Domäne der Souveränität des Subjekts. Versucht wird, den festen Ort überkommener Sinnzusammenhänge zu verlassen und stattdessen Positionen des Dazwischen, des Aufder-Grenze einzunehmen, die für *Wissenszusammenhänge* offen sind, die das Paradoxe in sich aufnehmen, ohne es durch den gewaltsamen Ausschluss von Alternativen zu beseitigen. Der postmoderne Diskurs sperrt sich gegen den Zwang zur Systematik, plädiert für das Heterogene, das die Souveränität des Subjekts gegen seine Selbstvernichtung durch die instrumentelle Vernunft verteidigt.

Subjektivität wird als gleichgeordnetes Verhältnis von *Vernunft und Sinnlichkeit* reflektiert, und das Bestreben ist nicht länger darauf gerichtet, an einem Bild zu bauen, an dem Aus-sich-selbst das machen, was man sein soll, sondern darauf, das ganz Eigene in seiner Heterogenität und Wider-

6 Zygmunt Bauman stellt auf sehr anschauliche Weise die Entwicklung der Moderne mit ihren Folgen dar: »Für die Moderne war der Krieg gegen Mystik und Magie ein Befreiungskrieg, der zur Unabhängigkeitserklärung der Vernunft führte. Es war diese Kriegserklärung, die uns aus der unbearbeiteten rohen Welt eine Feindin machte. Wie bei allen Genoziden mußte die Welt der Natur (im Unterschied zum Haus der Kultur, das die Moderne sich zu bauen anschickte) enthauptet werden, um ihr den autonomen Willen und die Widerstandskraft zu rauben. In diesem Krieg ging es um das Recht auf Initiative und auf die Urheberschaft von Handlungen, um das Recht, Meinungen zu äußern und Erzählungen zu entwerfen. Um die Einsätze zu gewinnen, um sie alle und ein für allemal zu gewinnen, mußte die Welt entspiritualisiert, enteelt werden, es mußte ihr die Subjektfähigkeit abgesprochen werden.« (Bauman 1995, 9)

7 Vgl. dazu Bauman 1995, 31ff

8 ebd., 63

sprüchlichkeit hervorzubringen.⁹ Die Sprache wurde als ganz wesentliches Moment, sowohl, was die Fixierung imaginierter Seinsvorstellungen betrifft, als auch deren Unterwanderung, seit der Romantik mitgedacht.

Wenden wir uns nun jener Ethik zu, die auf der Grundlage eines anderen Subjektbegriffes die Frage der Moral wieder re-personalisiert und Subjektivität, um die Verantwortung erweitert, wieder zur Angelegenheit jedes einzelnen macht. Die dringende Notwendigkeit steht, denke ich, heute und stand in den Anfängen der Gestalttherapie noch weniger – außer Frage. Hatte der Faschismus doch gerade mit seinen gefährlichen Lösungsangeboten für jene ausgegrenzten existentiellen Fragen *das* Beispiel von Menschenverachtung schlechthin geliefert. Hier wurden nämlich kalkuliert die Kunst und Künstlermetaphorik für faschistische Politik missbraucht, und daraus ergab sich als moderne, logische Konsequenz die Erhöhung des Künstler-Schöpfer-Individuums mit entsprechender Erniedrigung des realen Individuums.

Im Zentrum der faschistischen Ästhetik stand die Vorstellung vom Menschen als Material, von der Politik als Kunst und vom Politiker als Künstler oder Zauberer. Die nationalsozialistische Fest- und Feierpolitik, mit ihrer Produktion von Mythen und Ewigkeit, hat ihr Übriges zur Identifikation mit der Idee des Volkes als großem Ich, an dessen Spitze das Genie stand, beigetragen.

Die imaginierte Begegnung der Großen Drei „Ich weiß, dass ich nichts weiß.“

Aber zurück zu den Fragen einer postmodernen Ethik und zu Martin Buber. Vor dem Hintergrund der bisherigen Überlegungen nämlich liest sich sein Text *Ich und Du* wie die ersten philosophischen Gedanken einer Ethik, die den Boden der Moderne mitreflektiert und über diese hinausgeht. Zu Martin Buber gesellen sich noch Emmanuel Levinas, französischer Philosoph jüdischer Herkunft, und Sokrates. Sokrates und Buber verstehen sich blendend. Beide sind sehr religiöse Männer, und beiden liegen die Menschen am Herzen. Der eine vergleicht seine Aufgabemit dem Beruf seiner Mutter – sie war Hebamme – und meint, nicht er selbst habe Weisheit zu gebären, sondern nur anderen zur Geburt ihrer Ideen zu verhelfen.

Tag für Tag bewegt er sich auf den Straßen und Plätzen von Athen, umgeben von einer Zahl von

Schülern – Männern natürlich, aber das sei hier lediglich konstatiert – und redet mit ihnen. Er wendet sich direkt und ausschließlich an den leibhaft vor ihm stehenden Einzelmenschen, nie an eine allgemeine Menschenmenge. Die Gespräche haben Methode, denn er ist der Fragende, und seine Schüler antworten, und jede Gewissheit wird erneut hinterfragt. Wie er von sich selbst sagt: „Ich weiß, dass ich nichts weiß“, so bringt er auch seine Schüler an die Erfahrung ihres Nicht-Wissens.

Er will darüber zur Selbstprüfung und Selbsteinkehr aufrufen, oder, wie Sloterdijk sagt, dazu befähigen, vor das Leben in erworbenen Meinungen zurückzugehen in eine anfängliche gedankenreiche Gedankenlosigkeit. Um hierzu fähig zu werden, müssen sämtliche vorkommenden Ideen über Lebensfragen von Belang, eine nach der anderen, durchgearbeitet und annulliert sein, ja selbst die wahrscheinlichsten und nobelsten Gedanken müssen in einen Zustand versetzt werden, wo sie zwischen Gelten und Nichtgelten schweben, so dass sie jede bestimmende Gewalt verlieren.¹⁰

Kreative Indifferenz griechisch als Aufscheinen der Seele. Und auch in anderen Dingen ist uns Sokrates gar nicht so fern, denn es heißt in Platons *Symposion* – Sokrates selbst hat nie etwas Schriftliches hinterlassen –, dass alles, was er über den Eros in Erfahrung gebracht habe, ihm von Diotima auf initiatischem Wege übermittelt worden sei. Daraus darf man folgern, dass, bei allem Glauben an die Kraft der Argumentation, in den entscheidenden Dingen der Initiation der Vorzug gegeben wurde.

Was hierbei zählt, sind nicht die Sätze, sondern der Rapport zwischen den Sprechenden. Und noch einmal Sloterdijk: Ohne Hingabe an die Verführung gibt es all die Phänomene nicht, von denen die Rede des Verführers spricht. Sobald der Rapport zwischen den Redenden ins Argumentieren abgeleitet, manifestiert sich das Faktum, dass der Wille zur Nichtingabe stärker sein kann, als die Einladung, sich verführen zu lassen.¹¹ Sobald es also ums Recht-haben-wollen und Punkte-sammeln geht, bleibt Begegnung auf der Strecke.

Warum aber überhaupt zurück zu Sokrates? Nun, seine Gedanken und sein Menschenbild tauchen als Erinnerter sowohl im postmodernen Diskurs über Subjektivität und Ethik als auch bei Martin Buber wieder auf. Wenn wir nämlich seine

Selbstdefinition als Geburtshelfer, der selbst nichts weiß, ernst nehmen und das Beispiel aus dem *Symposion* heranziehen, dann ist die Aktualität des Denkens frappierend. Es hieße nämlich Wissen/Wahrheit entsteht im *Prozess* und hat das konkrete Gegenüber zur Bedingung.

Daraus lassen sich nun weder Herrschafts- noch Machtansprüche, noch universelle Gesetze ableiten. Nein, diese Haltung bestätigt das konkrete Gegenüber in seiner Autonomie als gleichwertiges Subjekt und hat es gleichzeitig zur Voraussetzung der eigenen Autonomie. Darüber hinaus ist Sokrates etwas gelungen, was nach ihm, meines Wissens kein männlicher Philosoph mehr zustande gebracht hat. Er kompensiert männliche Geburtsunfähigkeit nicht über den Drang nach Unsterblichkeit in der Schrift, sondern stellt sich in die Tradition seiner Mutter.

Er richtet Chaos an mit seinen ewigen Fragen und verwirrt die Selbstbilder, angenommenen Ideen, Meinungen usw., um dem Platz zu geben, was von dem Ganzen zugeschüttet wird: der Seele. Diese Geburt ist nun aber nicht in einem Mal vollzogen, und dann ist das Seelenkind sozusagen da, nein dieser Prozess dauert ein ganzes Leben lang, und nur ab und an ist die Seele erfahrbar und scheint auf In der Begegnung, im Rapport zwischen den Sprechenden. Das Wort Hingabe scheint an dieser Stelle trefflich zu passen. Über den Umweg von knapp zweieinhalbtausend Jahren wird also der Mensch dem Menschen wieder zumutbar.

„Es gibt kein Ich an Sich“

An anderer Stelle wurde behauptet, dass Sokrates und Martin Buber sich blendend verstünden, und dieses dürfte nach dem bisher Ausgeführten deutlich geworden sein. Buber hat wohl eine andere Begrifflichkeit, und vielleicht ist ihm die Lehrmethode ein wenig zu ausgefallen, die Haltung Menschen gegenüber ist die gleiche.

Dem, was Buber das Grundwort Ich-Du nennt, welches die Welt der Beziehung stiftet, liegt ein Subjektverständnis zugrunde, welches das Ich an sich in Frage stellt, oder wie er kategorisch sagt: „Es gibt kein Ich an sich, sondern nur das Ich des Grundwortes Ich-Du und das Ich des Grundwortes Ich-Es.“¹² Dieses Ich-Du bei Buber ist nicht nur jenseits der Abstraktion, es traut dem Gegenüber Subjektstatus zu, und zwar nicht von Vernunftgnaden, nein als Gegebenheit.

Auf dieser Grundlage entfaltet sich die Sphäre

9 Vgl. dazu Bruder 1993, 103ff

10 Sloterdijk 1988, 81

11 ebd., 77

12 Buber 1983, 10

8 | Diskurs

des *Zwischen*, das Dialogische. Die Bedeutung des Dialoges ist weder in dem einen noch dem anderen Partner, noch in beiden zusammen zu finden, sondern vielmehr in ihrem Austausch; und wie Sokrates setzt er sich in seiner therapeutischen Arbeit mit der Dualität von Sein und Schein auseinander. Buber spricht in diesem Zusammenhang von der Notwendigkeit der Umfassung als dem Kern jener Bestätigung, die die Existenz aus dem Sein unterstützt.

Den am Schein orientierten Menschen, in seiner Besorgnis um sein Bild und seiner Sorge des: wie habe ich zu sein? gelte es in seiner Einzigartigkeit zu bestätigen, im Dialog. Sokrates' ausschließliches Lehren in Form des Gespräches wäre Buber sicherlich auch nicht ganz unrecht gewesen – er spricht bewundernd vom Ich des unendlichen Gespräches bei Sokrates –,¹³ aber die Schrift hat nun mal ihren eigenen Reiz, und die Bedingungen Anfang des 20. Jahrhunderts sind einfach andere als 425 vor Christus.

Inzwischen hatte die Vernunft ihr Bestes getan, den Menschen aufs Prinzipielle und ethische Fragen auf die Logik des Entweder/oder zu reduzieren. Daher ist sein Ausscheren aus dem herrschenden Diskurs so bemerkenswert. Den Existentialisten waren zwar in etwa zeitgleich ähnliche Zweifel am reinen Verstandessubjekt aufgekommen, aber Bubers Haltung dem konkreten anderen Menschen gegenüber, das Sich-selbst-in-der-Begegnung-begreifen, erweitert meiner Ansicht nach die existentialistischen Ideen bei ihm um die gelebte Beziehungspraxis.

Sein Grundwort gründet in seiner Gläubigkeit. Was er über Sokrates sagt: »Und wenn die Menschenwelt ihm schweigt, hört er das Daimonion Du sagen«,¹⁴ gilt auch für ihn selbst. Die Erfahrung der existentiellen Beziehung des an ihn gerichteten Du Gottes spiegelt sich in dem wider, was er als *a priori* von Beziehung setzt. Das führt bei Buber durchaus auch zu Widersprüchen, insofern als er die religiöse Situation des Menschen, das Dasein in der Präsenz, als eine bezeichnet, die wesenhaft und unauflösbar durch Antinomie gekennzeichnet ist. Sie erscheint als die Antinomie von Notwendigkeit und Freiheit. Kant, so Buber, löse das Paradox, indem er *Notwendigkeit* und *Freiheit* zwei unterschiedlichen Welten zuordne: der Welt der Erscheinung und der Welt des Seins. In diesen gedachten Welten werden die Widersprüche *begrifflich* versöhnt.

In der erfahrenen Wirklichkeit allerdings kann das Paradox nur angenommen und gelebt werden: „Ich muß beide in einem zu leben auf mich nehmen und gelebt sind sie eins.“¹⁵ Zu lebendes Paradox also und nicht ein Problem, welches die Lösung als Harmonieversprechen in sich enthält, und weiter: als Problem definiert, spornt es die Vernunft zu immer neuen Begründungen und Ordnungen an. Postmodern im bisher angenommenen Sinn sind daran das Sich-Stellen des Paradoxes und der Zweifel an der Möglichkeit, dass ein universeller, unerschütterlich begründeter ethischer Code gefunden werden kann, der den Widerspruch zwischen Notwendigkeit und Freiheit ein für alle Mal versöhnen könnte.

Und zwar weder auf der persönlichen noch auf der gesellschaftlichen Ebene. Wir können, denke ich, im Moment nur die Abwesenheit eines Rüstzeuges konstatieren, welches uns dazu befähigen könnte, diese Herausforderung anzunehmen. Leben tun wir diese moderne Tragödie allerdings schon eine ganze Weile. Ich halte Bubers Grundwort, das eingeborene Du als *a priori* der Beziehung für richtungsweisend, denn es bereichert praktisch zwischenmenschliche Beziehungen um den Aspekt der konkreten Verantwortung für den anderen.

„Das Sein verstehen heißt dasein“

Der Philosoph Emmanuel Levinas – wie Buber in der jüdischen Denktradition verwurzelt – geht noch einen Schritt weiter, und zwar sowohl im Bereich des Persönlichen als auch im Bereich des Gesellschaftlichen.

Was Levinas Denken von dem anderer Philosophen unterscheidet, ist die Abkoppelung der Verantwortung von Reziprozität; d.h. sein *a priori* ist die Sorge für den Anderen ohne antizipierte oder erwartete Gegenseitigkeit, und es bedeutet, dass Verantwortung über das Beabsichtigte hinausgeht. Mit anderen Worten wir brauchen auf der gesellschaftlichen Ebene eine Zukunftsethik, die die Vorstellung von den Fernwirkungen enthält.

Wie Buber und zweieinhalbtausend Jahre vor ihm Sokrates geht er vom Sein als *Dasein* aus: „Ich gehe vom Sein im verbalen Sinne des Wortes aus, durch den das Sein in gewisser Weise als ein Seinsprozeß oder Seinsereignis oder Seinsabenteuer suggeriert oder verstanden wird. Ein außergewöhnliches Abenteuer! Das Sein verstehen heißt dasein.“¹⁶

Das zeigt, so scheint es, einen Bruch mit der theoretischen Struktur des westlichen Denkens an. Denken heißt nicht mehr Betrachtung, sondern sich einmischen, eingebunden sein in das Gedachte, mitgerissen werden, dramatischer Vorgang des In-der-Welt-seins. Wenn Levinas, von diesen grundsätzlichen Überlegungen ausgehend, das konkrete Verhältnis zum anderen, die Haltung ihm gegenüber ins Blickfeld rückt, sieht das folgendermaßen aus – und ein kurzer Hinweis auf Buber mag hier noch einmal dienlich sein, nicht zuletzt deshalb, weil Levinas sich in einem wesentlichen Punkt direkt auf ihn bezieht.

Die Ich-Du-Beziehung enthält als Antizipation eine Anrede-Antwort-Struktur. Wenn ich Du sage zu einem Ich, hätte ich dieses Ich vor mir als denjenigen, der zu mir Du sagt. Es gäbe folglich eine Wechselbeziehung und machte die Beziehung symmetrisch. Levinas gelangt hingegen zu der Erkenntnis, dass mir das Antlitz des anderen – das Sein bei Buber – dann und nur dann begegnet, wenn das Verhältnis programmatisch asymmetrisch ist.

Was gibt es im Antlitz und was nicht? In meiner Analyse ist das Antlitz keineswegs eine plastische Form, etwa wie ein Porträt; das Verhältnis zum Antlitz ist gleichzeitig das zu einem absolut Schwachen – dem, das absolut entblößt, nackt und ausgesetzt ist, das Verhältnis zum Entblößtsein und folglich zu dem, was allein ist und die äußerste Vereinzelung erleiden kann, die der Tod ist; es gibt daher im Antlitz des Anderen immer den Tod des Anderen und so, gewissermaßen, Anstiftung zum Mord, die Versuchung, bis zum Letzten zu gehen, den Nächsten vollkommen zu vernachlässigen und gleichzeitig, und das ist das Paradox, ist das Antlitz auch das »Du-wirst-nicht-Töten«, Du-sollst-nicht-Töten, das man auch noch viel näher explizieren kann; es ist der Tatbestand, dass ich meinen Nächsten nicht alleine sterben lassen kann, es ist wie ein Appell an mich; und das scheint mir wichtig, die Beziehung zum Nächsten ist nicht symmetrisch, es ist keineswegs wie bei Martin Buber, wenn ich Du sage zu einem Ich, hätte ich auch nach Buber dieses Ich vor mir als denjenigen, der zu mir Du sagt. Es gäbe folglich eine Wechselbeziehung.

Meiner Analyse zufolge bekräftigt das Antlitz ganz im Gegenteil die Asymmetrie; anfangs zählt für mich wenig, wie der Nächste zu mir steht, das ist seine Sache; für mich ist er vor allem anderen derjenige, für den ich verantwortlich bin.¹⁷ Das

13 ebd., 80f
14 ebd., 80

15 ebd., 115
16 Levinas 1995, 7f

17 ebd., 133f - Levinas spricht in diesem Zusammenhang von der Asymmetrie der Subjektivität der Ausnahmesituation des Ich. Ethisches Handeln hat für ihn *konsequent* den Nächsten zum Ausgangspunkt.

»anfangs« ist nicht als zeitlicher Ablauf in einer Begegnung gemeint, sondern bezeichnet eine Grundhaltung, eine Einstellung *vor* jeglicher Beziehung, oder anders gesagt, der Schutzlosigkeit des Antlitzes, die sich in der Bitte des »Du-wirst-nicht-töten« ausspricht, wird geantwortet, indem die Bitte in den Rang eines Befehls gestellt wird.

Es ist an mir, dem Anderen die Bedingungen dafür anzubieten, sich mir zu bedeuten. Das Verstehen des Anderen *als* Anderen ist nicht zu trennen von meinem Verhältnis zu ihm, und dieses geht über das Verstehen hinaus. Nicht nur, weil die Erkenntnis des Nächsten außer der Neugier auch Sympathie oder Liebe erfordert – Haltungen, die sich von der Kontemplation beispielsweise des Prinzipiellen unterscheiden –, sondern weil das Verhältnis zum Nächsten ein Antworten auf ihn als Seienden ist.

Der Nächste ist nicht erst Gegenstand des Verstehens und dann Gesprächspartner. Die beiden Beziehungen sind unauflöslich vermischt. Anders gesagt, das Verstehen des Nächsten ist von seiner Anrufung nicht zu trennen. ... Eine Person verstehen heißt schon mit ihr sprechen.¹⁸ Das Sprechen begründet eine eigene Beziehung, und es geht darum, die Funktion der Sprache nicht dem Bewusstsein, das man von der Anwesenheit eines Nächsten oder von seiner Nachbarschaft hat, unterzuordnen, sondern die Sprache ist *Bedingung dieses Bewußtwerdens*.¹⁹

Bezogen auf die Beziehung zum anderen bedeutet dies, dass der *konkrete* Andere wieder seinen Platz bekommt, denn genau das, was ihn ausmacht, widersetzt sich einem Verstehen und Begreifen, welches von der sinngebenden Intentionalität eines erkennenden Subjekts ausgeht. Mehr noch: den anderen in Kategorien des Seins begreifen zu wollen, ist ihm Gewalt antun, denn es löscht ihn als Anderen aus, unterwirft ihn und – im Extremfall – endet in seinem Tod.

Die Unterwerfung des Besonderen unter das Prinzipielle und jedes Verstehen des Anderen in Begriffen des Allgemeinmenschlichen, diese Denkweisen, die eben auch *Haltungen* ausdrücken, werden hier in Frage gestellt. Im Rückgriff auf Sokrates, und wie Martin Buber setzt Levinas die Beziehung zwischen den Seienden – also den Menschen – den Strukturen des Seins –

also dem Verstehen des Seins als solchem – entgegen, und der Widerstand gegen das ontologisch ergreifende Verstehen geht vom anderen selbst aus.

Dieser wird als Antlitz nur dann zu mir sprechen, wenn das ihm entgegengebrachte Verstehen ein *ethisch Antwortendes* ist. Levinas geht von zwei Dimensionen oder Grundweisen des Verhältnisses zum anderen aus der Ethik und der Sinnlichkeit/Leiblichkeit. Deren volle Bedeutung erschließt sich erst dann, wenn gesehen wird, wie sich diese beiden Dimensionen in der konkreten Situation des Menschseins gegenseitig bedingen und durchdringen.

Erst im jeweils Anderen haben Ethik und Sinnlichkeit ihre wahre Bedeutung. Die Sinne haben einen ethischen Sinn, und umgekehrt formuliert sich der erste ethische Imperativ in den sinnlichen Bedürfnissen, in der Verwundbarkeit, im Hunger des anderen. Der Mensch erschließt sich nur in einer Beziehung, die nicht Macht ist, und daher ist die Sorge für den anderen das *a priori* der Beziehung, ist es mein ethisches Antworten, welches die Bedingungen seines Bedeuten-könnens als Antlitz herstellt; bedeutet doch das Verständnis des Seins nicht nur eine theoretische Haltung, sondern das ganze Verhalten des Menschen.

Die Radikalität, mit der hier die Verantwortung für den Nächsten wieder von ausgelagerten Instanzen zurück in das eigene Subjekt verlagert wird, und wo ethisches Antworten, d.h., ein jeder antizipierten Reziprozität entkleidetes Antworten das Verhältnis zum Nächsten bestimmt, diese Radikalität gründet in der Erfahrung vom Sein als *Da-sein*. Und es ist mehr es befreit menschliche Beziehungen aus den so vertraut gewordenen ökonomischen Kriterien der Nützlichkeit und aus der Übertragung von naturwissenschaftlichen Prinzipien, wo das Besondere im Allgemeinen verschwindet.

An die Stelle tritt ein Denken, welches dem Besonderen des Einzelnen unter Einschluss der Sinnlichkeit und damit der Verwundbarkeit Rechnung trägt, und eine ethische Haltung, die als Ausdruck dieses Denkens untrennbar mit ihm verbunden ist. Dies ist nichts weniger als die Ethik der Liebe, wobei hier aber eine Liebe gemeint ist, die nicht ein präexistentes Ganzes voraussetzt, sondern: die Leidenschaftlichkeit der Liebe besteht in einer unüberwindbaren Dualität des Seienden.

Es ist ein Verhältnis zu dem, das sich für immer entzieht. Das Verhältnis neutralisiert nicht *ipso*

facto die Anderheit, sondern bewahrt sie. Das Andere als Anderes ist hier nicht Objekt, das das unsrige wird oder das »wir« wird, es zieht sich im Gegenteil in sein Geheimnis zurück.¹⁹

Die Ethik des anderen als Ethik der Liebe

Die Ethik des anderen als Ethik der Liebe stünde auch der Gestalttherapie gut zu Gesicht. Wir haben es lange mit Haltungen zu tun gehabt, die Ontologie ohne Ethik setzen – versinnbildlicht in dem fragwürdigen »Gestaltgebet«. Bei Bubers Grundwort Ich-Du wird die Beziehung wohl immer mitgedacht, doch bleibt die Gegenseitigkeit, die Verbindung zwischen zwei getrennten Freiheiten, und der unvermeidbare Charakter der isolierten Subjektivität wird unterschätzt.

Das Von-Angesicht-zu-Angesicht dagegen, ohne Vermittelndes, ohne dritten Bezugspunkt, sei dies eine Person, eine Wahrheit oder eine antizipierte Gegenseitigkeit, antwortet dem anderen Seienden. Der mögliche Einwand, diese Ethik sei als Haltung in der therapeutischen Beziehung zu idealistisch, ist verständlich, wenn auch, denke ich, nicht haltbar. Unbequem vielleicht, denn vermeintliche Sicherheiten des Kategorisierens gingen den Bach hinunter und stattdessen würde uns die eigene Unsicherheit wieder ein wenig näherkommen; dennoch haben wir gerade in der Gestalttherapie das Potential, den Vereinheitlichungstendenzen des Allgemeinen und Prinzipiellen entgegenzuwirken.

So sehe ich beispielsweise die Debatte um das *Wie* von Diagnostik auch vor diesem Hintergrund. Das Bemühen um eine beschreibende Prozessdiagnose enthält im Sinne des oben Angeführten die Möglichkeit, Antwort zu sein, und auch wenn hier noch eine ganze Menge zu tun bleibt, so wird zumindest das Risiko eingegangen, die eigene sichere Position des Experten in ihrer Wirkung auf den therapeutischen Prozess der kritischen Reflexion zu unterziehen.

Der Grat ist schmal, und die Versuchung und Macht, den anderen zu definieren und zu verstehen – ebenfalls im obigen Sinn als ontologisches Ergreifen gemeint –, sind groß, nur kommt gerade die Gestalttherapie, die die Begegnung, das Zwischen, zu ihren Grundpfeilern zählt, nicht umhin, sich mit diesen ethischen Fragen auseinanderzusetzen, und zwar nicht nur theoretisch.

Das Paradox der Nähe, von dem Levinas spricht, dass Du-wirst-nicht-töten und die Anstiftung zum Mord fordert Gewahrsein darüber, wie vor allem über die Sprache kleine Gewaltakte am Anderen

¹⁸ ebd., 17

¹⁹ Levinas Zuordnung der Sprache zur *Bedingung des Bewusstwerdens* hebt hier das Sprechen selbst in den Vordergrund. Mit anderen Worten: Wahrnehmung des Nächsten und mit ihm zu sprechen sind für Levinas untrennbar verbunden.

10 | Diskurs

als Anderem verübt werden können, und fordert Selbstbegrenzung, weil die Entschuldigung des „Das habe ich nicht so gemeint“ nicht mehr so ohne weiteres zu Gebote steht. Ein zweites, wichtiges Moment, welches die Gestalttherapie anbietet – sozusagen als Instrumentarium, mit der Unsicherheit umgehen zu lernen – sehe ich in dem Verständnis des Selbst als Prozess.

Die Gedanken der Feldtheorie finden sich hier wieder. Struktur und Funktion sind nicht voneinander zu trennen, und menschliche Strukturen werden als Prozess konzeptualisiert. Der Prozess ist kontinuierlich und hat eine innere Konsistenz. Das Selbst als das Kontaktsystem eines Menschen zu sehen, welches an der Kontaktgrenze entsteht, konfrontiert jenes Denken, welches die Identität als etwas Starres setzt und bietet genau die Möglichkeit, die Herausforderung der Vieldeutigkeit und subjektiven Verantwortung innerlich anzunehmen.

Eine Ethik, die die Verantwortlichkeit wieder ins Subjekt verlagert, bedeutet auf der politischen Ebene, dass sie sich auf das Noch-zu-Geschehende beziehen muss; auf eine Zukunft, die in endemischer Weise den Bereich der Unsicherheit und das Spielfeld konfligierender Szenarien darstellt.

Epilog

Das Schlusswort gebührt denen, deren Gastfreundschaft die Begegnungen ermöglicht haben, und die Freiheit der Vision lässt kurz eine andere Möglichkeit aufblitzen. Apollo erscheint. Es war ihm in der Zwischenzeit gar nicht gut gegangen, denn aufs Prinzip reduziert, wachte er im modernen Haus der Kultur über Sitte und Anstand, und seine Aufgabe war es, die dunklen Leidenschaften im Zaume zu halten und in eine ästhetische Form zu bringen. Er ist aber wieder belebt und hat sich gerade lange mit Levinas unterhalten. Ja und Marsyas, qua göttlichem Ratsschluss wieder in seiner Haut, spielt er keck und herausfordernd wie ehemals auf seiner Flöte. Apollo hört ihm eine Weile zu, zögert, greift dann zu seinem Instrument und antwortet. Zu den Klängen der Flöte gesellen sich die der Kithara. Die Töne spannen einen magischen Bogen bis in die Gegenwart hinein.

Literatur

Bauman, Z. (1995): Ansichten der Postmoderne. Hamburg

Bauman, Z. (1995): Postmoderne Ethik. Hamburg

Bauman, Z. (1995): Moderne und Ambivalenz

Braun, C. von (1989): Die schamlose Schönheit des Vergangenen. Frankfurt

Bruder, K.-J. (1993): Subjektivität und Postmoderne. Frankfurt

Buber, M. (1983): Ich und Du. Heidelberg

Eichendorff, J. von (1970) Werke. Bd.3, 679ff, München

Fühmann, F. (1993): Marsyas, Mythos und Traum. Leipzig

Klinger, C. (1995): Flucht Trost Revolte. München, Wien

Levinas, E. (1995): Die Zeit und der Andere. Hamburg

Levinas, E. (1995): Zwischen uns, Versuche über das Denken an den Anderen.

München, Wien

Platon (1984): Symposion Werke Bd. 2. Reinbek bei Hamburg

Rorty, R. (1981): Der Spiegel der Natur. Eine Kritik der Philosophie. Frankfurt

Sloterdijk, P. (1988): Zur Welt kommen – Zur Sprache kommen. Frankfurt

Wyss, B. (1996): Der Wille zur Kunst. Zur ästhetischen Mentalität der Moderne. Köln

Autorin

Dr. Renate Becker

becker-gestalttherapie.de

Alltägliche Dissoziationen

– oder: Leichtfertige Gefahrenabwehr

von Detlef Klöckner

Diskurs | 11

Die Gestalttherapie weist mit Imperativen die Richtung zur ganzheitlichen Selbst- und Beziehungserfahrung. Etwa diesen: Konzentriere dich auf das Offenkundige der Tatsachen und Atmosphären! Nimm mit allen Sinnen wahr! Verhalte dich prägnant und kongruent hinsichtlich deiner Emotionen, Gedanken und Absichten! Erforsche deine Motive, Ressourcen und Grenzen! Pflege Beziehungen – ohne Du kein Ich! Und nicht zuletzt: Sei mutig und gehe verantwortlich mit dir und anderen um.

Lesen sich einfach, die aristokratischen *Introjekte* der Gestalttherapie. In dem Tugendkatalog stecken die hohen Ideale ganzheitlicher Wahrnehmung, formuliert sich ein vollkommenes Verhältnis zu sich selbst, zum Gegenüber und zur Welt. Es erfordert außergewöhnliche *Konzentrationsleistungen*, viel guten Willen und einenormes Selbstbewusstsein.

Wer diese Fähigkeiten mehr und mehr auf sich vereint, dem/der bereichert es das Leben. Davon sind wir in der Gestalttherapie überzeugt, dafür arbeiten wir, und das macht, sinnvoll damit umgegangen, unabhängiger von Erwartungen und Manipulationen, ist also das elementare Instrumentarium der leidenschaftlichen, hingebungsvollen und kritischen Teilhabe am Leben. In eine Formel gepresst: Es steigert die *Selbstverantwortung, Autonomie und Bindungskompetenz*. Das ist schon mal was.

Nur, niemand ist ständig so unterwegs. Bei allen Sinnen zu sein, fordert und überfordert. Tatsächlich bewegen wir uns hauptsächlich in unbewussten Routinen und Gewohnheiten, verhalten uns unaufmerksam, oberflächlich und diffus, eingepfercht in den Schleifen unserer persönlichen Wahrnehmungsmuster. So darfs auch sein. Entscheidend ist, dass wir in der Lage sind, uns dem ganzheitlichen Modus zu öffnen und spontan zu handeln, wenn uns danach ist. Durchlässig, ganz da und offen zu sein passt nicht durchgängig und überall.

Professionelle Dissoziation

Betrachtet man es andersherum, dann kommt auch der fragmentierten und unvollständigen Selbsterfahrung ein hoher Wert zu. PsychotherapeutInnen müssen beispielsweise digitale Taktungen beherrschen, sich in Sitzungen konzentriert und emotional einlassen können und, wenn ein Zeitmarker es anzeigt, in der Lage sein sich zu verabschieden und wieder anderen Dingen zuzuwenden. Gelingt dieser Spagat nicht, gefährdet es die Arbeit und die Selbstorganisation. TherapeutInnen würden zum hilflosen Objekt kommunizierter Dramen, den KlientInnen ginge ein steuerndes Gegenüber verloren. Dienlich wäre es für beide Seiten nicht.

Der notwendige Aufmerksamkeitswechsel lässt sich einüben. In therapeutischen Ausbildungen lernt man, sich gezielt aufregenden, beängstigenden und in Maßen, auch potenziell überfordernden Prozessen zuzuwenden; Erfahrungen zu sammeln, was gut und was nicht guttut, wie sich schwierige Sachverhalte und Kontakte handhaben und verarbeiten lassen, auch, warten zu lernen, bis sich eine geeig-

nete Möglichkeit zur Resonanz und kognitiven und seelischen Nachbearbeitung (Intervision, Supervision) ergibt. Im Laufe von Jahren pendelt der Rhythmus zwischen Zu- und Abwenden dann relativ organisch. Das heißt nicht, dass uns nichts mehr berühren oder an Grenzen bringen würde, es bedeutet nur, dass wir uns darauf verlassen können, gegenüber komplizierten und traumatischen Umständen die Nerven zu bewahren und nach Unterbrechungen wieder intensiv an Prozesse anschließen zu können.

Ich beschreibe hier eine professionell notwendige Form der *Dissoziation*. Wir müssen trennen können, was thematisch unpassend und nicht integrierbar ist oder aufgrund von Umständen zunächst nicht weiterverfolgt werden kann. Das gilt für andere Berufe oder Lebensumstände auch, im Kontext der Psychotherapie (Selbsterfahrungsarbeit, Supervision, Beratung) spielt diese Kompetenz aber eine herausragende Rolle.

Interessant ist, dass im Kontext der Gestalttherapie der Mythos gepflegt wird, es ginge im Leben wie in der Arbeit ständig darum, Erfahrungen spontan, ganzheitlich, hier und jetzt anzugehen und zu einem guten Ende zu bringen. Dem möchte ich widersprechen. Meines Erachtens ist viel wichtiger, die Fähigkeit zu entwickeln, sich mutig Situationen zu stellen und selbstverantwortlich zu entscheiden, welche Herausforderung ich wann annehme und welche ich ablehne. Es geht nicht darum, jede Art des Kontakts zu jeder Zeit auf mich zu nehmen. Das wäre ein eklatantes Missverständnis des Konzepts *Ganzheitlichkeit*.

In den Anfangsjahren der Gestalttherapie war die Ablehnung eines Erfahrungsangebots in Therapiegruppen überhaupt nicht gerne gesehen und wurde reflexhaft als unangebrachter Widerstand ausgelegt, weniger danach untersucht, ob die Abwehr auf einer sinnvollen Entscheidung oder momentanen Überforderung beruhte. Der von der Leitung gepushte Gruppendruck, sich uneingeschränkt einzulassen, hat viel mehr zu unnötiger Angst, Vermeidung und Überforderung beigetragen als zu verträglichen Integrationsleistungen und nicht selten zu Dekompensationen.

Die Umkehrung der Aufmerksamkeit

Die 1970er und 1980er Jahre waren stürmische und naive Zeiten und, so wage ich zu behaupten, von einfacheren Lebensumständen durchdrungen. Junge Generationen dürstete es nach sozialen Experimenten, der Gesellschaft allgemein nach liberaler Öffnung. Die öffentlichen Medien waren nicht so übermächtig präsent, der Informationsfluss eher gering. Ereignisse haben einen manchmal erst mit Jahren Verspätung erreicht. Heute ist es umgekehrt. Wir können aufgrund der neuen Medienlandschaft praktisch an allem in Echtzeit, mit Ton und Bild teilnehmen. Das geeignete Suchwort machts möglich – eingeben, zack, da ist es.

Das hat die Realität auf den Kopf gestellt. Wir suchen nicht mehr unter Mühen, wir wollen gar nicht mehr alles und sofort wissen. Heute ist die Erholungspause im Gewitter des kommunizierten Wissens, der Pseudoinformationen

12 | Diskurs

und Falschmeldungen das wesentliche Steuerungselement. Es pathologisiert eher, sich dem Dargebotenen durchweg zu stellen. Schlicht gesagt, wir sind zur Rettung unserer inneren Balance aufgefordert, in großem Umfang wegzusehen, zu ignorieren und zu spalten. Die schiere Menge an Ereignissen, Gutes wie Schlechtes, ist nicht mehr aufzunehmen und nicht mehr zu verarbeiten. Wir sind gezwungen, zu dissoziieren, um nicht seelisch unterzugehen.

Damit entsteht ein Paradox. Wir verstecken uns heute mehr vor der medialen Wirklichkeit. *Dissoziation* im psychopathologischen Verständnis beruht aber nicht auf einer Wahl, es ist ein unbewusstes Ausklammern und Vermeiden, das immense seelische Kosten hat. Da ist einfach nichts auf insistierende Nachfrage, außer vielleicht eine diffuse Anspannung. Krankhaftes Dissoziieren schneidet von einer Wirklichkeit ab, die als Tatsache zweifelsfrei existiert, und es agiert bewusstlos, sieht, hört und fühlt nichts, wo Andere etwas beobachten können.

Während meiner Ausbildung wurde ich Zeuge eines beeindruckenden Wahrnehmungsmangels. Im Verlauf einer Einzelarbeit in der Gruppe fragte der Therapeut einen Auszubildenden, ob er bemerke, wie aufgeregt er sei. Der junge Mann zitterte am ganzen Körper, für alle sichtbar. „Nein“, sagte er, er fühle sich ganz ruhig, wie käme der Therapeut denn darauf? Dieser wies ihn vorsichtig auf sein Zittern hin. „Nein“, kam wieder die Antwort, da sei absolut nichts.

Wenn der dissoziative Modus operandi das Selbst lenkt, unsere Persönlichkeitsstruktur davon durchdrungen ist, wird es heikel. Dann verweigert das Selbst die Existenz einer wesentlichen Tatsache. In der schlimmsten Ausprägung führt es nicht nur zu situativen Spaltungen, sondern zu einer generalisierten Schizophrenie, beispielsweise wie in der Geschichte von „Dr. Jekyll und Mr. Hide“. Hier treten zwei konträre Selbstanteile nacheinander auf die Bühne des Lebens und wissen nichts voneinander (Stevenson 1983).

Gestaltpsychologisch argumentiert, führen innere Spaltungsprozesse zu inadäquater Selbstwahrnehmung, unpassenden Kontakten und Beziehungen, zu offenen Gestalten. Sie verhindern ein intaktes Weltbild, stören die Selbstorganisation und Persönlichkeitsentwicklung.

Aber jenseits der pathologischen Ausprägung zwingen die heutigen Lebensbedingungen dazu, „kultiviert“ zu dissoziieren. Zum einen sind da viel zu viele bedrückende *Tatsachen*, wie eine seit 2 Jahren andauernde Pandemie, der russi-

sche Terrorkrieg in der Ukraine, die voranschreitende Klimakatastrophe, und zweitens die *Kommunikation* dieser Tatsachen, eine krakenhafte öffentliche Berichterstattung: Wer durchgehend aufmerksam ist, saugt ungefiltert ein. Irgendwann ist das Unmaß nicht mehr zu verarbeiten.

Das unmenschliche Verhältnis zwischen lokaler Wirklichkeit und globaler Verbreitung von Ereignissen erfordert bewusste Dissoziationen, ein schützendes Abwägen und Auswählen, die Flucht vor dem Tsunami. Unsere Selbstorganisation ist, psychophysiologisch betrachtet, nicht für die Bedingungen des 21. Jahrhundert strukturiert und kommt zwangsläufig an Verarbeitungs- und Teilhabegrenzen. Unser Organismus ist für die „Steinzeit“ konstruiert, für einfache Bedingungen zwischen den Polen Aktivität (Angriff, Flucht, Fürsorge, Sexualität, ...) und Passivität (Erholung; Nahrungsaufnahme, Verdauung, Schlaf, ...) und nicht für eine grenzenlose Teilnahme am Wahnsinn der Zeit.

Erschwerend kommt hinzu, unsere Psyche unterscheidet nur ungenügend zwischen tatsächlicher Erfahrung und medialer Darbietung, wir reagieren, je emotionaler uns ein Medium anspricht, als seien wir dabei und selbst betroffen. (Das Phänomen kennt jeder aus dem Kino.) Mediale Dauerberieselung führt also von Stress hin zur organismischen Überforderung und zu psychischen Störungen und leiblichen Krankheiten.

In autoritären Gesellschaften ist es ein Überlebensmodus, das Verbotene nicht auszusprechen und sich bis zur Unkenntlichkeit verbiegen zu können. Die albanische Schriftstellerin Lea Ypi schreibt in ihren Kindheits- und Jugenderinnerungen, wie das funktioniert, z. B. anhand der Frage, wie viel persönliche Verzagtheit, Opportunismus, Leid und Angst in einem kommunistischen Staat zugelassen ist, wo doch alle gleich und zufrieden sein müssen. Sie schreibt dazu: „Als Teenager fühlte ich mich meistens elend und mein Unglück verschlimmerte sich, je hartnäckiger meine Familie es als unbegründet abtat. Anscheinend waren die anderen der Meinung, dass man sich nur elend fühlen durfte, wenn es einen konkreten Anlass gab: Wenn man vom Hungertod oder vom Erfrieren bedroht war, keinen Schlafplatz hatte oder unter ständiger Gewaltandrohung lebte. Das waren die absoluten Schwellenwerte. Bestand die Möglichkeit, sich irgendwie über die Schwelle zu hieven, hatte man jedes Recht auf Protest verwirkt, denn alles andere wäre einer Beleidigung jener gleichgekommen, die es noch schlechter getroffen hatten (gemeint sind Menschen außerhalb des kom-

munistischen Einflussbereichs, Anm. des Verfassers). Es war ein bisschen wie mit den Lebensmittelmarken im Sozialismus. Weil alles allen gehörte, konnte es gar keinen Hunger geben. Wer behauptete, hungrig zu sein, wurde automatisch zum Volksfeind“ (Ypi 2022, S. 267).

Dissoziierende Krise, oder schon mehr?

Angesichts der nahenden Klimakatastrophe, dem Verlust der Biodiversität und Biomasse und dem damit verknüpften Horror zerfällt meine Wahrnehmung, zerbricht die Einheit von Intellekt, Gefühlen, Wünschen und Handeln. Es fängt bei der Sprache an; ich finde keine griffigen Worte für das gewärtige und kommende Chaos und ich finde keinen Trost. Ich kann mich dieser Tragödie nur dosiert stellen. Es erscheint zu gewaltig, nicht bewältigbar, und meine größte Kraftquelle für große Auseinandersetzungen, zu träumen, versagt.

Seit ich Kind bin, fantasiere ich den Weltenlauf; wie sich alles zum Besseren wendet, sich Sehnsüchte verwirklichen lassen, böse Menschen sich in gute verwandeln, die Welt ein liebevoller Ort ist. Wahrscheinlich habe ich zu viele Märchen und Comics gelesen. In den Sechzigern wimmelte es nur so von Comic-Helden, übermenschlichen Wesen, die das Allerschlimmste im letzten Augenblick verhindert haben. Darauf war Verlass. Später wurde ich zum romantischen Träumer. Träume haben mich weit gebracht. Ein Traum ging immer voraus, es war der emotionale Anlauf zu Verwirklichung, und auch meine Art, Dinge hinzunehmen, die über meine Möglichkeiten gingen, die nicht zu ändern waren.

Die Klimakatastrophe lässt das nicht mehr zu. Hier versagt der schwebende Optimismus. Nicht, dass ich falsch verstanden werde, ich werde noch einen Tag vor meinem Tod das berühmte Bäumchen pflanzen, und das meiste, das materiell von mir übrigbleibt, kommt Umweltschutzorganisationen zugute. Ich sauge jede Zuversicht auf, unterstütze alle Initiativen, die sich dagegenstemmen, und bin froh, wenn möglichst viele nicht meiner Ansicht sind. Ich flehe darum, unrecht zu haben. Nur, beruhigend ist das nicht und Hoffnung stellt sich keine ein.

Ich bin mittlerweile überzeugt, dass die Politik mit Aussagen zum Ausmaß des Problems und zur Wirksamkeit der Gegenmaßnahmen reine Augenwischerei betreibt. Sie wissen alle, dass viel zu wenig viel zu langsam unternommen wurde und wird und die politischen und wirtschaftlichen Gegenströme zu mächtig sind. Sie wissen es seit 40 Jahren. Es bräuchte längst ein welt-

weites „alle Kraft voraus“, das keine Rücksicht auf Gegenwind und davon erzeugte Krisen nimmt.

Woher kommt mein Pessimismus? Hierzu eine beliebige Stimme unter vielen ähnlichen. Der Meteorologe Florian Imbery fasst zusammen: Wir erleben heute bereits „Hitzeperioden, die wir erst in Jahrzehnten erwartet hätten“ (Imbery, 2022, S. 17). Er prognostiziert ein Ansteigen extremer Wetterereignisse, Hitzerekorde und rasch aufeinanderfolgende Dürren, die Abnahme von Kälteperioden und sintflutartige Starkregen im Winter, die es vor dem 21. Jahrhundert so nicht gegeben hat. Das führt zu einem Amalgam an Notlagen. Die Böden laugen aus, Missernten nehmen zu, der Regen verschiebt sich vom Sommer in den Winter, Wälder, Wiesen und Felder vertrocknen und verheerende Waldbrände werden zur Regel, Verkehrswege werden aufgrund des fallenden Wasserstands oder Hitzeschäden unpassierbar, der mangelnde Sauerstoffgehalt führt zu massenhaftem Fischsterben, Produktionsketten reißen, Infektionskrankheiten breiten sich ungebremsst aus, etc. etc. etc.

Als Folge der Extremereignisse geht die Schere von Arm und Reich weiter auseinander, die Migrationsströme aus Weltgegenden, die kein Auskommen mehr zulassen, nehmen zu, ganze Gesellschaften geraten unter dauernden Druck, rechter Populismus gießt Öl ins Feuer, lenkt ab mit historischen Lügen und hetzt Bevölkerungsgruppen gegeneinander, Demokratien geraten ins Wanken, etc. etc. etc.

Und unser Finanzminister sperrt sich tapfer gegen ein Tempolimit auf Autobahnen, verkündet die angebliche Autonomie der Märkte und verteilt Steuergeschenke für Wohlhabende. Die FDP ist wie so oft das Zünglein an der Waage und verteidigt individuelle Freiheiten und Konzepte aus der Wirtschaftswunderzeit. Das geht im Jahre 2022 umstandslos, ohne dass dieser Minister-Schauspieler am Schalthebel der Finanzmacht von den WählerInnen zum Teufel gejagt wird.

Die simbabwische Autorin und Regisseurin Tsitsi Dangaremba machte in ihrer Dankesrede in der Frankfurter Paulskirche (zur Verleihung des Friedenspreises des Buchhandels) eine Bemerkung, die es in sich hatte. Einfachen *Profit*, sagte sie, gibt es nicht. Es gibt nur eine Form des Handels, bei der ein mächtiger Handelspartner mehr bekommt, als er gibt, und der andere viel weniger erhält, als er gezwungen ist, anzubieten.¹ Profit impliziert Ausbeutung. Die Preise diktieren Meta-

konzerne, dafür sorgen neokoloniale Handelsabkommen und die obskuren Finanzgeschäfte an den Aktienmärkten. Solche Hinweise ignoriert Herr Lindner noch nicht einmal, das aber mit einem feinen Lächeln.

Ein kurzer Exkurs, denn Krisenzeiten und Untergänge durchziehen die Geschichte. Neuere Funde belegen, dass der Untergang mehrerer Maya-Metropolen im 15. Jahrhundert aus einer Folge von innergesellschaftlichen Machtauseinandersetzungen und Dürreperioden resultierte. Das trockene Klima führte zu Abwanderungen, die Regierenden verweigerten Innovationen, das politische System brach zusammen, in der Folge die lebensnotwendige Bewässerungsinfrastruktur. Das Klima gab den vulnerablen Orten den Rest (von Rauchhaupt 2022).

Lernen wir aus Geschichte? Oder sammeln wir nur Material für Talkrunden, Museen und Archive? Nehmen wir einmal an, eine durchschnittliche Erhöhung des Weltklimas um 2 Grad führte zu einem *point of no return*, aktivierte eine Dynamik, die nicht mehr aufzuhalten ist. Dafür spricht vieles. Die 2 Grad werden wir in ein paar Jahren locker überspringen, solange politische, wirtschaftliche und soziale Kräfte sich weiter neutralisieren, Konjunktiva und Gegenpropaganda aufgeboten wird, man mit Staunen vor horrenden Ereignissen steht, sich aufregt und wenig ändert.

Ich kenne etliche Personen, die aufgehört haben, Tageszeitungen zu lesen, die keine Nachrichten mehr hören, die nur noch „gute Informationen“ bevorzugter Internetquellen akzeptieren, weil sie das tägliche Elend nicht mehr ertragen. Sie basteln sich ihre eigene Welt. Gut, so kann man es machen. Aber wo fängt Verblendung an, wo Schizophrenie? Im Ausblenden des Unguten? Später, früher?

Als Al Gore (2006) mit seinem Film *An Inconvenient Truth* (deutsch: *Eine unbequeme Wahrheit*) auf die Folgen der Erderwärmung hinwies, reagierte die Öffentlichkeit betroffen und bedauerte, dass Gore die Wahl gegen George W. Bush nicht nach Stimmen, sondern nur aufgrund des antiquierten amerikanischen Wahlsystems verloren hatte. Die Ansicht war, mit diesem ökologischen Präsidenten sehe die Welt jetzt anders aus. Dann drehte man sich bedächtig um und ging wieder seinen Geschäften nach.

¹ Es lohnt sich, die Rede im Original zu hören:

<https://www.friedenspreis-des-deutschen-buchhandels.de/alle-preistraeger-seit-1950/2020-2029/tsitsi-dangaremba>

Im Osloer Nobel Peace Center, dem Museum zum Friedensnobelpreis (den Al Gore erhalten hat), gibt es eine Abteilung, die man nur nach Lesen einer Warnung betreten darf: „Stellen Sie sich auf den Anblick von verstörenden pornografischen Szenen ein.“ In diesem Raum wird das Video einer Initiative gezeigt, die sich „FuckForForest“ nennt. Zu sehen sind ein junges Paar Ökoaktivisten, das auf der Bühne eines Musikfestivals vor Tausenden vögelt. Wie verzweifelt muss man bereits sein, eine derartige, politisch verstandene Aktion durchzuführen? Genutzt hat es nichts.

Als Jonathan Franzen (2021) sich erstmals 2019 mit seinem Essay *What If We Stopped Pretending?* (deutsch: *Wann hören wir auf, uns etwas vorzumachen?*) gegen Schönfärberei wendete, war die Entrüstung in den Medien groß. Ihm ging es darum, schonungslos die Tatsachen auf den Tisch zu legen, um von da aus konsequent auf die Situation zu reagieren. Die Idee war utopisch. Wir verweigern ja schon eine Auseinandersetzung mit unserer eigenen Sterblichkeit. Franzen plädierte für „planetares Denken“. Planetares Denken rückt den Menschen aus dem Mittelpunkt heraus und setzt den fragilen Planeten ins Zentrum. Ein Gedanke, der bereits bei Alexander von Humboldt auftaucht und seinen Ursprung im Weltbild indigener Völker hat (Witzek 2022).

Die Menschheit muss vor die Welle der Ereignisse kommen, um es in der Sprache der Pandemiebekämpfung auszudrücken; und dafür müsste sich alles ändern, um die Erde noch an kommende Generationen so übergeben zu können, wie man sie selbst vorgefunden hat – ein Gedanke von Thomas Jefferson aus dem 18. Jahrhundert. Angesichts des Grads der Ausbeutung der Natur und der Überlagerung von Krisen ist diese Zielperspektive längst obsolet. Sie ist aber nicht von der Hand zu weisen. Der fragwürdige Clou daran ist: Mit demokratischen Verfassungen und Instrumenten, die auf Kompromissen beruhen und auf Kräfteausgleich zielen, die entstanden sind, als es noch nicht um den globalen Klimawandel ging, wird man das nicht schaffen (Hanusch/Leggewie/Meyer 2021). Es geht um nicht weniger als die Wiedereinführung von Zukunft.

Zwischen Verleugnung und Hypnose

Kennt wer die folgenden Bücher? *Putins Netz* (von Catherine Belton 2020), *Understanding Russia* (von Marlene Laruelle 2018), *Winter Is Coming* (von Garry Kasparow 2015). Keins davon? Es steht alles darin, was man über Putins Russland und Putins Absichten wissen sollte. Dann: Wer hat schon einmal eine Rede oder ei-

14 | Diskurs

nen Artikel von Vladimir Putin gelesen? Niemand? Okay, das kann ich verstehen. Ich versuche es andersrum: Wer erinnert sich noch an den Einmarsch der russischen Armee in Georgien, ... in die Moldau? ... an den Tschetschenienkrieg und die Zerstörung Grosny? ... an die Besetzung der Krim? ... den Einfall in den Donbass? ... die Bombardierung Aleppo in Syrien? Alles Vorläufer zum aktuellen Terrorkrieg gegen die Ukraine, Teile des Putin'schen Mosaiks. Ist die Gruppe Wagner bekannt? ... und die tschetschenischen Folterer des Bataillons Achmat? Mischen überall mit, wo es keine Regeln mehr gibt.

Ich entschuldige mich für diese oberlehrerhafte Attitude, aber billiger will ich es nicht machen. Und muss nachtragen: Ich bin ebenfalls Schüler der Klasse, der die Leviten zu lesen ist. Ich habe mir trotz der eindeutigen Lage nicht vorstellen wollen, dass im 21. Jahrhundert, mitten in Europa, ein Eroberungskrieg beginnen könnte.

Warum habe ich mich aufgeregt, aber dennoch alles hingenommen, ohne das Offensichtliche zu Ende zu denken? Ich komme nur auf Ausreden: Ich war von anderen Dingen abgelenkt. Die aufgezählten Ereignisse waren zu weit weg, Distanz neutralisiert auch immer etwas. Ich bin Teil eines gesellschaftlichen Kontextes, der die Person Putin nie kritisch genug unter die Lupe genommen hat. Ich wollte es einfach nicht wahrhaben. Letzteres trifft es wohl am ehesten.

So mächtig sind *Introjekte* und kollektive Atmosphären: Hatte Deutschland nicht seine Lehren aus dem Dritten Reich gezogen und mauserten wir uns nicht zum Vorbild für die zivilisierte Welt? Wir hatten die Barbarei in Europa doch längst hinter uns, nicht zuletzt durch Deutschlands Anstrengungen! Bildete man sich ein.

Es ist unglaublich, sämtliche Informationen des Gegenteils waren frei Haus verfügbar. Aber es überwog der kollektive Tiefschlaf. Man schlummerte selig in den Fängen einer mächtigen politischen Trance. Es beschämt mich, wie einfach man sich ablenken lässt, sich weigert, eins und eins zusammenzuzählen.

Der britische Historiker Christopher Clark hat die Atmosphäre und das Verhalten der Menschen am Vorabend des Ersten Weltkriegs analysiert und dazu einen Begriff geprägt: „die Schlafwandler.“ (Clark 2019) Sehenden Auges ist man damals in die Katastrophe gelaufen, die einen begeistert, die anderen mit einem Schulterzucken. Der Rest wollte in Ruhe gelassen werden, das Leben war schwer genug. Wird schon nicht so schlimm kommen.

Systemisch interpretiert heißt das, Massen, Gesellschaften kreieren dominante Atmosphären und schieben sich dieser Atmosphäre gemäß voran. Kritische Wahrnehmungen und alternative Haltungen sind Aspekte des Individuums und kleiner Gruppen. Gesellschaften erzeugen primär plakative Ästhetiken und Wirkungen, das Verborgene und schwächer Wirkende hält den dominanten Vordergrund nicht auf. Atmosphären weisen eine Richtung, das öffentliche Leben behauptet diesen Aggregatzustand, auch wenn Teile der Gesellschaft sich querstellen, Elemente nicht dazu passen (Cannetti 1971). Deshalb lässt sich Diskrepantes lange übersehen, bleibt sein Einfluss unwesentlich. Ein System subsumiert und verkraftet Abweichungen in hohem Maße. Es kippt erst dann, wenn Störungen die Oberhand über die Erhaltungsenergien gewinnen. Dann kommt es zu situativen und historischen Wendepunkten. Dann wacht man aus der Trance in einer anderen Welt auf.

Wir unterliegen ständig kontextuellen Einflüssen. Es gibt einfach keinen neutralen Lebensraum. Wir alle sind Teile eines Ganzen, und das Ganze definiert die Teile, beeinflusst, was wie wahrgenommen wird, was sich als Motiv fortpflanzt und was eher nicht, was sich im Bewusstsein und im Handeln verankert und was unerhört verdampft.

Ich empfehle folgende harmlose Übung. Man gehe ins Frankfurter Waldstadion zum Spiel „Eintracht gegen Bayern“. Es steht (wie unlängst geschehen) zur Halbzeit 0:5, Bayern ist haushoch überlegen, die Stimmung der Mehrheit ganz unten. Jetzt sollte man mal aufstehen und möglichst euphorisch verkünden, so einen wunderbaren Fußball hätte man noch nie gesehen. Es ist nicht zu erwarten, dass viele diese Ansicht teilen oder gar empathisch aufnehmen, obwohl es sehr gute Gründe dafür gäbe.

Noch was Gemeines: Die Gestalttherapie stärkt bekanntlich die Autonomie- und Bindungsfähigkeit, aber macht uns deshalb nicht unabhängig von Umwelt- und Gruppeneinflüssen. Gestalttherapeutische Selbsterfahrungsgruppen folgen, wie eingangs erwähnt, charakteristischen Leitlinien und kreieren damit Einstellungen und Haltungen. Beispielsweise das *Introjekt*, dass man/frau wagemutig an heiklen Problemen arbeiten sollte (Einzelarbeit vor der Gruppe). Früher oder später bildet sich darüber eine Erwartungshaltung, die zur Differenzierung und Hierarchie der Gruppe beiträgt. Denen, die sich nicht recht trauen, droht die Einordnung als hasenfüßig, problematisch oder defizitär, zumindest haben sie alle Hände voll zu tun, den anderen auf andere Weise ihren

Wert zu verdeutlichen. Manchen gelingt das, andere fallen durch. Wer sich stattdessen zu sehr in den Mittelpunkt rückt, wird irgendwann nicht mehr als mutig, sondern als egozentrisch und unsensibel wahrgenommen. Das Leitmotiv dazu heißt: „Zeige dich, aber dominiere nicht.“ Gelingt dies, balancieren sich eigene Belange und die gefällige Einordnung in die Gruppe. Erfahrungsgemäß ist es einfacher, sich in diesem Gruppenstrom treiben zu lassen als unterzutauchen oder dagegen anzuschwimmen. Und es fühlt sich, siehe leitende *Introjekte*, organisch an. Man wird gesehen und gehört dazu, alles prima.

Niemand ist völlig unabhängig, niemand geht beständig seinen eigenen Weg, verhält sich durchgängig kritisch. Wir alle lassen uns von Atmosphären und Erwartungen mehr oder minder bewegen, oft auch hypnotisieren. Im Zusammenhang mit Putins Absichten und Taten lässt sich das gut beobachten und war es eindeutig zu viel. Daher ein nachgezogener Exkurs für zukünftige Reflexionen.

Für den Westen läutete Gorbatschows *Perestrojka* und *Glasnost* eine wunderbare Epoche der Öffnung und Liberalisierung Russlands ein, eine Zeit der großen Hoffnungen. Für die russische Bildungsschicht war es das auch, trotz der damit einhergehenden Armut und Unsicherheiten; für die russische Mehrheit war es der demütigende Zusammenbruch ihrer bisherigen Welt. Der schwerkranke Jelzin wollte die Demokratisierung weiter vorantreiben, war dem Chaos und kriminellen Treiben der Wirtschaftsbosse und Politiker aber nicht gewachsen und dachte, mit Putin den Mann gefunden zu haben, der die Lage unter Kontrolle bringt, das Land stabilisiert und den gesellschaftlichen Prozess weiter vorantreibt (Alexijewitsch 2013). Ersteres und Zweites funktionierte halbwegs, das Dritte dürfte Putin wahrscheinlich nie ernsthaft in Betracht gezogen haben.

Woran hat es gelegen, dass Russland sich wieder in einen aggressiven Überwachungsstaat zurückentwickelt hat? Russland ist seit den Zaren eine von Gewalt und Kriminalität geprägte und mit einem Gewaltethos ausgestattete Gesellschaft. Die enorme Bildung der städtischen Milieus, die wir im Auge haben, hat daran nie etwas ändern können. Gebildete RussInnen widmen sich der Literatur, gehen ins Theater, philosophieren leidenschaftlich und hören klassische Musik. Und von allem können sie auch selbst etwas. Das Gros der Bevölkerung hört und hört auf Chansons.

Russische Chansons feiern das aufrechte Leben

jenseits eines Konzepts der Menschenwürde. „Authentisch“ heißt hier: nach den Regeln der Unterwelt, frei von Scham und Schuld. In den Liedern wird das heißblütige Verbrechen romantisiert, die Nöte besungen, die zum Rauben oder Töten treiben. Die Verantwortung wird abgewälzt, Schuld sind immer andere. Die eigenen Gefühle, die eigene Gewaltbereitschaft erhält den Rang einer Wahrheit, andere Werte zählen kaum. „Diese aggressive Sentimentalität ist (...) eine Superstruktur“ (Krimer 2022, S. 33), die die eigene Brutalität verschleiert und das eigene Handeln als unvermeidbare Reaktion platziert.

Wer das im Auge behält, den verblüffen Putins Verdrehungen und Gewaltexzesse nicht. Es gehört zu seiner DNA als ehemaliger Offizier des russischen Geheimdienstes. Was er behauptet, ist zum einen nicht das, was er tut, dient zum anderen nur seinen Machtansprüchen, und wer oder was ihm in die Quere kommt, wird mit größtmöglicher Gewalt gestoppt oder vernichtet. Er hat doch seine Gründe, es ist russisches Schicksal. So sieht es auch die Bevölkerung. Und alle, die ihm das nicht zutrauen, verlacht er als albern und dekadent. Wer angemessen mit ihm umgehen will, sollte wissen, wie er denkt und handelt. Die Gräueltaten in der Ukraine sind eine logische Konsequenz, die ihn nicht stören. Es sind Demonstrationen seines Machtwillens.

Diese Gangstermentalität und eine kriminalisierte Kultur, abgesegnet von der orthodoxen Kirche, durchzieht nicht nur sämtliche politisch und wirtschaftlich relevanten Kreise, sie ist das prägende Ethos, der gesellschaftliche Modus operandi. Oder glaubt irgendwer, einer der schwerreichen Oligarchen hätte sein Vermögen durch anständige Arbeit gemacht? Russland hat nicht nur die meisten Gefängnisinsassen weltweit, die wegen Mord und Totschlag verurteilt sind, das Strafvollzugssystem, ähnlich wie die Armee, sind Brutstätten einer brutalen Kultur, die anstelle wackeliger ethischer und rechtlicher Normen fungiert. Brutalität durchzieht alle Ebenen des russischen Lebens (Krimer 2022). Da stört die wenigsten, was in der Ukraine vor sich geht. Putin räumt auf zur Größe Russlands. Das zählt.

In diesem Klima ist es unerheblich, dass die russische Bildungsschicht und Kulturschaffenden Putin nicht unterstützen und sich gegen den Krieg positionieren. Wer sich öffentlich äußert, wird aus dem Verkehr gezogen. Das staatliche Moskauer Museum für Zeitgenössisches wollte eine Ausstellung von StudentInnen zum Thema Empathie eröffnen. Etliche KünstlerInnen haben ihre Arbeiten zurückgezogen und stattdessen Ta-

felnen aufgehängt mit dem Hinweis, dass man den Grund der Verweigerung nicht nennen dürfte. Die Ausstellung wurde abgesagt mit der Begründung, es seien Werke mit politischem Subtext eingeschleust worden (Holm 2022). Das reicht für Absagen und wird den KünstlerInnen schlecht bekommen sein.

Wer glaubt, Putin und seine Anhängerschaft stützten sich nicht auf eine eigene Kulturszene, der sei nochmal auf die Chansons hingewiesen. 2022 wurde der Chansonnier Grigori Lips für seine Verdienste um die Volkskunst von Putin persönlich ausgezeichnet. Lips ist einer der beliebtesten Sänger des Landes und singt bevorzugt über die Leiden des kriminellen Milieus, über dessen gewalttätige Moral und männliche Skrupellosigkeit. In seinen Liedern nimmt das Unheil seinen Lauf und ein Wüterich vergießt viel Blut. So ist es richtig, heißt das. Seht euch vor und behaltet die Lektion.

Der Soziologe Grigori Judin geht davon aus, in der städtischen Bevölkerung St. Petersburgs und Moskaus seien die Befürworter des Krieges eine Minderheit von vielleicht geschätzten 25 Prozent. Die Mehrheit positioniere sich aus Angst unauffällig regimetreu: Selbstschutz durch Indifferenz (Holm 2022). Aber mehr braucht das Regime nicht, um ungestört weiterzumachen, und es kann auf die bildungsfernen Schichten, das ländliche und europaferne Russland zählen.

Was heißt das für den Westen? Wegducken funktioniert außerhalb des Landes auf alle Fälle nicht. Manche retten sich in den Gedanken, sofort mit Putin zu verhandeln, die Ukraine möge alle von Russland eroberten Gebiete aufgeben, und dann soll wieder Ruhe eintreten. Und vergessen, dass dies in seiner Welt nur die Bestätigung von Schwäche bedeutet. Die Frage ist, ob wir bereit sind, das, was wir sehen und wissen, zum Ausgang einer Antwort zu machen, oder lieber weiter dissoziieren und uns eine parallele Welt hinter den Tatsachen konstruieren.

Ideologische Dissoziation

Putin hält die westlichen Demokratien für einen Hort der Dekadenz. Nun ist ein Despot keine vertrauensvolle Stimme. Das Dumme ist nur, es mehren sich die Zeichen, dass in den westlichen Gesellschaften auf eine abgehobene Weise um Themen gestritten wird, die bei genauerem Hinsehen nebensächlicher Natur sind. Im Zusammenhang mit Rassismus und kultureller wie sexueller Diversität lassen sich Aussagen und Aktionsformen beobachten, über die nachgedacht gehört. Nun ist es fraglich, die Rassismus-, Kultur-

und Genderdiskussion in einen Topf zu werfen. Aber es sind die gleichen Gruppierungen und sozialen Kontexte, die sich zu allen drei Bereichen aggressiv und dissoziativ äußern.

Fangen wir mit dem Aspekt *Rassismus* an. Es ist eindeutig, dass multikulturelle Gesellschaften hier ein Problem haben, dass historisch begründet ist und durch aktuelle Vorkommnisse bis heute befeuert wird. Klar ist auch, dass es im Zusammenhang mit ethnischen und sozialen Mehrheitsverhältnissen fortlaufend zu Ungerechtigkeit und Missachtung kommt, etlichen mehr Selbstverständnis entgegengebracht wird als anderen, und manche um ihre Zugehörigkeit kämpfen müssen. Da liegt, zu meiner großen Irritation, auch im 21. Jahrhundert noch ungeheuer viel Arbeit vor uns, bis ein würdevolles Miteinander für alle gegeben ist. Diese Präambel als Rahmung für das Folgende.

Interessant ist nun, wie die babylonischen Widersprüche und Entwertungen, die rassistisch geprägte Gewalt bekämpft und ausgeglichen werden soll; welche Instrumente beansprucht und welche Methoden abgelehnt werden.

Wir alle sind „Kinder unserer Zeit“ und werden von prägenden Erfahrungen gelöst. Während meiner Studienzeit war es üblich, leidenschaftlich zu diskutieren. Es gab wöchentliche „Teach-ins“ und Großveranstaltungen in vollen Hörsälen. Für meinen Geschmack zu oft als zu wenig und mit der irrigen Idee, jedes Thema ließe sich erschöpfend diskutieren. Erschöpfend war es oft, ausdiskutiert nie.

Heute gehen die Kommunikations- und Handlungsmuster eher in eine andere Richtung. Bevor überhaupt diskutiert werden kann, werden immer öfter potenzielle Diskussionsrunden im Keim erstickt, Veranstaltungen gestört und möglichst zur Absage gebracht, so, als ginge von Kontroversen eine Gefahr aus. Dafür wird mit besonders plakativen Formeln und hanebüchenen Unterstellungen gearbeitet, über die sozialen Medien Shitstorms und Störgruppen mobilisiert, die vor Ort lautstark gegen das antreten, was verhindert werden soll.

Ein Beispiel aus der Frankfurter Johann-Wolfgang-Goethe-Universität. Das Institut für Ethnologie, bekannt für seine weltoffene und antikoloniale Haltung, plante 2019 eine Podiumsdebatte unter dem zugespitzten Titel *Das islamische Kopftuch – Symbol der Würde oder Unterdrückung?* Ausgangspunkt war eine Ausstellung im Frankfurter Museum für Angewandte Kunst, in der Modeentwürfe aus der islamischen Welt gezeigt wur-

16 | Diskurs

den. Das Podium war ausgewogen besetzt, dennoch sah sich die Veranstalterin, Prof. Susanne Schröter, Anfeindungen ausgesetzt. Im Internet wurde ihr „antimuslimischer Rassismus“ unterstellt und zu heftigen Protesten aufgerufen bis hin zur Forderung, Frau Schröter ihres Amtes zu entheben.

Die Demonstration gegen die Veranstaltung war bunt besetzt. Die einen wendeten sich gegen die Teilnahme von Khola Maryam Hübsch vom konservativen Ahmadiyya-Verein; eine islamistische Studentenvertretung behauptete, die Konferenz betreibe angewandten Rassismus (Minkmar 2019), und die örtliche LGBTIQ-Szene witterte Diskriminierung auf allen Ebenen. Man wusste zwar nicht so recht, worin das Diskriminierende zu sehen wäre, aber „gegen Diskriminierung sind wir doch alle, da erhebe ich sofort meine Stimme“, wie ein lokaler Travestiekünstler allen voran vor dem Gebäude verkündete.

Das Beste an der ganzen Aufregung war, die Konferenz ließ sich nicht verhindern, sie fand statt. Das ist momentan nicht mehr die Regel. Üblich ist, dass Universitätsleitungen Veranstaltungen in vorseilendem Gehorsam absagen, wenn Ungemach droht. Bloß kein Ärger. Wie kommt es zu dieser kleinmütigen Haltung? Zum einen, es macht sich nicht gut für Universitäten, die auf externe Geldströme angewiesen sind, wenn es auf ihrem Campus ständig Querelen gibt. Zweitens, die Wahrnehmung von Diskriminierung und Rassismus hat sich in den letzten Jahren extrem sensibilisiert, aus guten Gründen. Beide Seiten, Veranstalter und Aktivisten, reagieren momentan übersensibel bis hysterisch.

Das liegt mit an der multikulturellen Zusammensetzung der Studentenschaft, die nach einem Verhaltenskodex sucht, wie die teils extremen Unterschiede um des Friedens willen balanciert werden können. Sie müssen ja nicht nur miteinander auskommen, sie sind die neue Realität. Es herrscht eine unübersehbare Angst vor zu viel Unstimmigkeit, man will die Gegensätze nicht befeuern, sondern so klein wie möglich halten. So versammelt es sich als heterogene Gruppierung viel leichter unter *Tabus* und der *Projektion* eines äußeren Feindes: Der liegt auf der Hand und heißt alltäglicher Rassismus und neokoloniale Diskriminierung.

Der ASTA der Universität trieb es diesbezüglich vollends auf die Spitze und hat eine Ethikvereinbarung mit dem zentralen Kriterium vorgeschlagen, dass sich niemand unwohl fühlen darf; ansonsten die- oder derjenige das Recht hätte,

Vorlesungen und Seminare zu verlassen, Klausuren und Prüfungen zu verweigern, ohne Konsequenzen für die eigene Person. Das ist eine An-sage!

Die Universität Bonn hat einen Leitfaden der Universität als „safe space“ herausgegeben und wie mit dem Lehrstoff umzugehen ist. Dozenten werden aufgefordert, die Studierenden vor seelisch belastenden Inhalten zu warnen. Studierende sind hier als „Affektbündel“ positioniert, denen „negative Emotionen wie Ärger und Stress erspart bleiben sollen“ und denen die Fähigkeit zur intellektuellen Auseinandersetzung abgesprochen wird. Die Liste potenzieller Stressfaktoren ist lang und enthält Items wie Blut, Frauenfeindlichkeit, Tod, Sterben, Pornografie, Klassenkampf, Kriminalität, sexuelle Gewalt. Bereits „persönliches Beleidigtsein reicht als Grund, sich verstörenden Themen zu entziehen“ (Thiel 2022, S. 11).

Wie soll das funktionieren? Welcher infantilen Vorstellungswelt entspringt eine derart abstruse Idee? Soll dann das Thema Auschwitz genussfähig präsentiert werden oder ganz vom Lehrplan gestrichen? Solche Forderungen erinnern an Kindergeburtstage und wären der Tod einer erwachsenen Diskurskultur. Nochmal Thomas Thiel: „Wo die Universität ihre Mitglieder nicht dazu auffordert, sich der ganzen Wirklichkeit zu stellen, hat sie als kritische, aufklärerische Instanz ausgedient“ (ebd.).

Forderungen nach Dissoziationen und das Aufstellen von Tabus fallen nicht vom Himmel. Die, die Rassismus und Diskriminierung verhindern sollen, entspringen einer Pädagogik der unbedingten Gewaltfreiheit und Gleichheit, die sich von Kitas und Schulen aus verbreitet. Im Ergebnis zeigt es meines Erachtens, von welchen Nöten junge Erwachsene heute getrieben werden, wenn alles wegsoll, das Unterschiede betont, schwierig einzuordnen ist und schlechte Gefühle hervorruft. Bevor es zu Unverständnis und Unwohlsein kommt, beschränkt man sich lieber auf leichtfertige Verkehrsformen. Lasst uns über Gegensätze und Trennendes generös hinwegsehen und komatös feiern, bevor es Krach gibt, lasst uns verbannen, was unsere Weltsicht und unser Zusammensein stören könnte.

Diese neue Moral, im Verbund mit hilflosen Toleranzgeboten und Schutzmaßnahmen, genügt nicht, Verstörendes und vorhandene Ungerechtigkeit zu mildern. Mehr noch, in seiner banalen Einseitigkeit sind „akademische Verbannungen“ der falsche Ansatz. Es gehört zur Schule, Universität, Wissenschaft und zum öffentlichen Diskurs,

dass um Sachverhalte gestritten wird, solange die Inhalte mit den Grundrechten in Einklang stehen. Kritik ist für Lehre, Forschung und öffentlicher Meinungsbildung essenziell. „Wer genuin kritisiert, nimmt mit Thesen und Argumenten an einer Debatte teil. Wer akademisch verbannt, will dagegen diese Debatte gerade verhindern“ (Schönecker 2022, S. N4).

Der englische Philosoph John Stuart Mill mahnte zur Einsicht, dass vernünftige Menschen zu konträren Auffassungen kommen können. Das gilt es, in pluralen Gesellschaften auszuhalten. Wenn nun die Politik der Verbannung auch noch von werdenden AkademikerInnen ausgeht, droht eine autoritäre Stilllegung der Diskurskultur (ebd.). Wirklich absurd und zudem politisch hoch-aggressiv verbreitet sich gerade ein weiteres Phänomen. Die Stichworte hierzu sind „kulturelle Aneignung“ und „Identität“.

Das Identitätsparadigma besagt, dass wir in einem besonderen ethnokulturellen Umfeld aufwachsen, davon geprägt werden und uns Außenstehende aufgrund sichtbarer Attribute diesem Kontext zuordnen können, unabhängig davon, was uns individuell unterscheidet oder mit diesem Kontext verbindet. Wir alle sind also Teil eines kulturellen Ganzen und werden zu unserer Freude oder Qual oft mit dem Ganzen verwechselt. Es kommt darauf an, wo auf der Welt wir uns befinden, in der Fremde oder zuhause. Einzig sind wir immer nur für die, die uns näher kennen und verstehen, der Mehrheit erscheinen wir eher wie eine plakative Leinwand, werden für die, denen wir fremd vorkommen, besonders charakteristisch, und für die, die uns als etwas Eigenes wahrnehmen, zur besonderen Person. So ist das.

Gefährlich wird es in meinen Augen dann, wenn der Identität und Zugehörigkeit aversive Zuschreibungen gemacht und Ausschlüsse damit verbunden werden. Besonders perfide wird es, wenn die Vorbehalte unter dem ideologischen Deckmantel getarnt sind, es wäre doch für alle am besten, man bliebe unter sich. Die *Identitären*, die diese Politik vertreten, erleben Zulauf.

Als „Identitäre Bewegung“ bezeichnen sich Gruppierungen, die der Idee des Ethnopluralismus anhängen. Sie glauben an eine ethnisch homogene europäische Kultur, deren Identität vom Islamismus bedroht ist. Diese smart auftretenden, gebildeten jungen Erwachsenen vertreten eine Art Rassismus ohne Rassen und sind der Neuen Rechten zuzuordnen. Björn Höcke und Konsorten haben ihre Freude daran.

Gerade wird versucht, eine damit kompatible Moral salonfähig zu machen, nämlich das Gebot: Schmück dich nicht mit fremden Federn! Sprich, eigne dir nicht an, was kein ursprüngliches Element der eigenen Kultur war. Kommt harmlos daher, aber ist wahnsinnig dumm und reine Nazi-Ideologie. Wo macht man den historischen Schnitt, was fremd und eigen ist und sich niemals ändern darf? Betrachten wir diese Haltung kurz aus mehreren Perspektiven.

Schwarze haben sich in den USA lange über weiße Sportler lustig gemacht: „White men can't jump!“ Gemeint war, Weiße können nicht richtig Basketball spielen. Man war versucht, es zu glauben. Bis sich die Lebensgewohnheiten und Förderbedingungen gewandelt haben. Plötzlich wurde deutlich, die spielerische Qualität ist keine Frage der Ethnie, sondern der Gelegenheiten. Im europäischen Fußball war man lange davon überzeugt, afrikanische Fußballer wären uns technisch überlegen, es fehle ihnen aber an Disziplin. Das kann man ihnen nicht beibringen. Das wird nie was! Mittlerweile sind mehr Schwarze in den europäischen Spitzenmannschaften zu finden als Weiße. Sie machen oft den Unterschied von einem guten zu einem erstklassigen Team.

Andere populäre Slogans waren „White men can't dance!“ oder „Whities can't play!“. Letzteres oft von schwarzen Jazzmusikern verbreitet, die davon ausgingen, dass es Weißen an der Erfahrung von Unterdrückung und Leid fehlt, um Soul zu haben und den Blues zu fühlen. Miles Davies war dieser Überzeugung. Und schuld bewusst haben sich weiße Amerikaner und Europäer tatsächlich gefragt, ob da etwas dran sei. Ist es natürlich nicht. Es ist auch hier nur eine Frage der Aneignung. Was lerne ich? Von was lasse ich mich motivieren? Mit wem spiele ich zusammen? Mit wem gehe ich Beziehungen ein?

Wie man mittlerweile wieder auf die Idee kommt, in Massengesellschaften eine ethnokulturelle Grenze ziehen zu wollen, raubt mir den Atem. Zu meiner musikalischen Primärsozialisation gehören Gospel, Blues, Soul und Jazz. Warum haben sich diese Musikrichtungen nach dem Zweiten Weltkrieg überhaupt in Europa verbreitet? Weil es engagierte Promoter gab, wie Fritz Rau, die sich auf die Fahnen geschrieben haben, der vergessenen Generation Bluesmusikern zu Auftritten zu verhelfen, ihre Musik hierzulande vorzustellen und ihnen endlich die Anerkennung zuteilwerden zu lassen, die ihnen in den USA verwehrt blieb. Diese Konzerte, die raren Schallplatten dazu, haben eine ganze Generation junger weißer MusikerInnen und Musikenthusias-

ten von Grund auf geprägt. Eric Clapton sagte einmal, ohne diese Vorbilder hätte er nicht im Ansatz entwickeln können, was ihn heute als Gitarristen und Mensch ausmacht.

Musik breitet sich aus, MusikerInnen spielen miteinander, lernen voneinander und schätzen sich. Was denn sonst? Es bedeutet gegenseitige Anerkennung. Und da kommt erneut eine Ideologie daher, die Übles darin sieht. Wissen eigentlich diejenigen, die derartigen Unsinn nachplappern, wie tief sie bereits in neonazistischem Gedankengut verstrickt sind?

Ich habe auf meine älteren Tage eine neue musikalische Liebe namens *Larkin Poe*. Larkin Poe ist eine Independent Band, gegründet von zwei jungen weißen Frauen aus Georgia, zwei Schwestern. Sie machen dort weiter, wo in meiner Generation männliche Musiker aufhörten. Die Jüngere ist eine mit einer unglaublichen Stimme ausgestattete Gitarristin, die Ältere singt die zweite Stimme und spielt eine Lap-Steel-Gitarre im Stehen. Beides grandiose Musikerinnen, die mit Blues und Gospel aufgewachsen sind und mit Bands wie den Allman Brothers. Als entscheidende Inspirationsquelle für ihren Stil bezeichnen sie Son House, einen lange verstorbenen Country-Bluesmusiker, den hier kein Mensch (mehr) kennt. (Unbedingt anhören: „Preachin Blues“ – das Internet ist voll von ihren Auftritten und Einspielungen.)

Nach der Doktrin der verbotenen kulturellen Aneignung dürften sie ihre Musik gar nicht spielen. Sie dürften nicht anschließen und weiterentwickeln, was – gestalttheoretisch ausgedrückt, im historischen Feld lag – schon immer Teil ihrer Lebenswelt und Ausdrucksweise war. Man muss sich einen solchen Wahnsinn konkret vor Augen führen, dann wird einem vor so viel Dummheit und Niedertracht bange.

Überraschenderweise gibt es Überschneidungen mit der Öko- und Queer-Bewegung. Der gleiche Personenkreis, der sich gegen den Klimawandel stemmt und sexuelle Tatsachen infrage stellt, hat kein Problem mit ethnokultureller Pluralität.

Auf einer Veranstaltung von Fridays For Future (FFF) sollte die Musikerin Ronja Maltzahn auftreten. Der Hannover Ortsverband von FFF sagte ihr den Auftritt mit der Begründung ab, es sei nicht vertretbar, dass eine weiße Musikerin mit Dreadlocks auf ihrer Bühne stehe. Die Absage schloss mit der Begründung, weiße Menschen mit Dreadlocks würden sich „den Teil einer anderen Kultur aneignen, ohne die systematische Unterdrückung dahinter zu erleben“. Sie könne aber auftreten,

wenn sie sich vorher die Haare schneiden ließe (Anton 2022, S. 8).

Das hatten wir doch schon mal. In meiner Jugend wurden mir von aufgebrachten Bürgern auch Frisörbesuche angeraten: Langhaariger Gämmler, verfilzter! Haben sich diese FFF-Aktivistinnen eigentlich noch geistig unter Kontrolle? Haben sie sich selbst mal im Spiegel betrachtet? Auf FFF-Demonstrationen fallen immer wieder junge Männer auf, denen die Jeans knapp unter der Arschbacke hängt. Die Mode ist ein Statement der Solidarität mit amerikanischen Strafgefangenen. Im amerikanischen Knast ist das Tragen eines Gürtels verboten. Man könnte sich damit suizidieren oder Andere drangsaliieren. Saßen die jetzt auch alle im Knast, die solche Hosen bei uns tragen? Natürlich nicht. Denn „Mom“ und „Dad“ haben ihnen eine sehr warme, privilegierte Jugend ermöglicht.

Die Doktorandin Marie-Luise Vollbrecht wurde an der Humboldt Universität gehindert, einen Vortrag zur biologischen Zweigeschlechtlichkeit zu halten. Ihr wurde sofort Transfeindlichkeit und queere Phobie unterstellt. Dass das eine mit dem anderen nichts zu tun hat, tat nichts zur Sache; die Universitätsleitung kniff vor den Protesten und sagte die Veranstaltung ab.

Biologisch betrachtet gibt es nur zwei Geschlechter, repräsentiert durch die Keimzellen (Eizellen und Spermien) und ein darauf aufbauendes Kontinuum von körperlichen, psychischen, sozialen und kulturellen Variationen. Deshalb unterscheidet man auch zwischen Sex und Gender. Wer diese Begriffe durcheinanderwirft, verwischt Tatsachen, um politischen Motiven Gehör zu verschaffen, und diktiert ein Tabu jenseits der Fakten.

Nun ist es so, dass wir uns als Angehörige einer Kultur in einem Spannungsverhältnis zu unserer Trieb- und Geschlechtsnatur befinden, weil es innerhalb eines kulturellen Rahmens vorgezeichnete Korridore gibt, was von Frauen, Männern, Transpersonen etc. erwartet wird. Die Variationsbreite des Möglichen und Zugelassenen verändert sich entlang historischer Entwicklungen, und es ist klar, dass es hier bis heute zu Ungerechtigkeit und Diskriminierung kommt. Wir tun also gerade in einer offenen Gesellschaft gut daran, für ein erweitertes Selbstbestimmungsrecht der Person einzutreten, den Konjunktiv des Seins angemessen auszudehnen. Weshalb man dafür die biologische Grundlage der Menschheit infrage stellen muss, ist mir schleierhaft. Damit wandeln sich LGBTIQ-gerechte Emanzipationsversuche

18 | Diskurs

zu autoritären Verleugnungen, zu Denk- und Sprachverboten.

Regelrecht idiotisch fallen Abschnitte des neuen Selbstbestimmungsgesetzes aus, ehemals Transsexuellengesetz. Hier wird der Konjunktiv grotesk überdehnt. Künftig soll eine Erklärung genügen, wer seinen behördlichen Geschlechtseintrag verändern will. Wer das nicht mehr als einmal pro Jahr tut, legt nur seinen Personalausweis vor und Standesbeamte nehmen es entsprechend auf. Dokumentarische Berechtigungen vorzulegen, ist nicht nötig, es zählt die persönliche Empfindung.

Die ungeschriebene Annahme des Gesetzestextes ist, dass die Geschlechtszugehörigkeit ausschließlich eine Frage des Gefühls ist. Damit passiert etwas Revolutionäres. Aus dem gesetzlichen Schutz von Minderheiten, eine sachliche Einordnung, wird eine neue emotionale Doktrin: Ich empfinde und wünsche, also bin ich.

Daraus lässt sich ein ganz schlechter Witz ableiten: Trump hatte doch recht. Er war überzeugt, die Wahl gewonnen zu haben, unabhängig vom faktischen Wahlergebnis. Das reicht doch, um den neu gewählten Amtsinhaber zu verhindern, oder gibt es da Einwände? XY hat die starke Empfindung, vor Jahren das Abitur gemacht zu haben. Warum verlangt da jemand Zeugnisse? Warum reicht da keine Selbstproklamation? Aber wenn es um die sexuelle Identität eines Menschen geht, darf es sein?

Es kommt noch besser: Sobald die andere Geschlechtskennung aktenkundig ist, muss das Vorangegangene aus den Akten gelöscht werden, als hätte es nie etwas anderes gegeben. Damit wird die Transexistenz verleugnet, der Mensch besitzt keine faktische Biografie mehr, es findet gar kein Übergang statt. Ich erspare mir Ausführungen zum pubertären Alter, ab dem diese Umschreibung möglich sein soll. Die Jugendpsychiatrie ist voll von Pubertierenden, die eine Zeit lang nicht wissen, wer sie sind, bis sie sich wieder gefangen haben. Und die berechtigt man in dieser Phase zu solchen Schritten, einschließlich der chirurgischen Umwandlung.

Dieses Gesetz ist keine Befreiung, es trägt verrückte Züge. Und nicht nur das. „Auf dem Gebiet der Sexualität probt es ein Realitäts- und Wahrheitsverständnis, das von dem autoritären Regime nicht unterscheidbar ist“ (Türcke 2022, S. 12). Das Gesetz buchstabiert das Paradox aus, das die LGBTIQ-Bewegung kommuniziert und handelt. Im Namen der Befreiung wird ein neues Diktat erhoben, mit Tabus die Wirklichkeit auf

den Kopf gestellt. Nennen wir das Gesetz doch gleich eine „Spezialoperation“.

Getarnte Dissoziation der guten Art

Mit WhatsApp verschicken beglückte Erwachsene, meist Ältere, Bilder und Videos von „den Kleinen“, von den eigenen Kindern, von Enkeln, und wenn man selbst keine Kinder und Enkel hat, von den Kindern von Freunden und Verwandten, quasi-adoptiert und mit entzückten Kommentaren versehen. Sie sind aber auch zu goldig. Ja, das sind sie, und zugleich die beste, zweifelsfreieste Ablenkung von Schwierigkeiten und Dramen. (Hinter meinen Zeilen steckt kein bisschen Zynismus.)

Um es honoriger zu platzieren, liebevolle Freude gehört zur unbedingten Verantwortung Erwachsener, nicht nur der leiblichen Eltern, aller Erwachsener, Kinder zu fördern und vor Schlimmem zu bewahren. Sie stehen unter unser aller Schutz, weil sie es für eine gesunde Entwicklung brauchen, weil Kinder Zukunft bedeuten und weil Kinder die Last des Alters mildern. In der Umkehrung ist die Zuwendung nämlich für beide Seiten notwendig und erfüllend. Das zeugt nicht nur von genetischer Disposition, auch von der Fähigkeit zur Dissoziation, von sich selbst absehen zu können, Sehnsüchte, Wünsche und Liebesgefühle auf die zu projizieren, die sie brauchen, die von Bindungsgefühlen leben und die weiterleben werden.

In manchen Bunkern der Ukraine gibt es liebevoll eingerichtete Ecken für Kinder. Damit sie auch an einem Ort der Angst, unter Beschuss, um sich haben, was ihre traumatisierte Seele verlangt, spielen dürfen, obwohl die Welt draußen ein Inferno ist.

Ich bin ein ausgewiesener Kindskopf, stehe wehrlos vor der infantilen Verzauberung der Welt. Bilderbücher für Kinder lassen mein Herz aufgehen und rühren mich zu Tränen. *Die Waldschule* schaue ich mir heute noch an, eines meiner liebsten Kinderbücher (Baumgarten / von Schlichtegroll 1960). Ich bin mit jedem Vögelchen und allen Vögeln darin auf Du und Du. Wir teilen nämlich eine Welt. Als Kunststudent habe ich einem Zyklus surrealer Zeichnungen den Titel *Vom Volk, dass in den Bäumen lebt* gegeben. Ich war mir damals nicht bewusst, welcher Quelle ich diese Träumerei verdanke. Es war einer von vielen Versuchen, das Fantastische ins Erwachsene hinüberzuretten.

In Madrid gibt es etwas besonders Liebevollens zu bewundern. An der U-Bahnstation Banco de

Espana existiert ein Relief, das am Sockel des Abgangs zur U-Bahn angebracht ist. Es zeigt das Zuhause von Pérez. Pérez kennt in Spanien jedes Kind. Weil dort, wenn ein Kind einen Milchzahn verliert, nicht die Zahnfee kommt, sondern eine Maus, Pérez. Und die stromert in Madrid durch die Kanalisation und hat ihren Eingang hier. Madrider Kinder wissen, wo sie sich hinsetzen müssen, wenn sie sich für ihren Milchzahn etwas wünschen wollen. Für solche Zerstreuungen lohnt sich vieles und darf man auch vorübergehend vergessen, was kaum zu ertragen ist.

Im August 2022 starb Jean-Jaques Sempé, der Zeichner des kleinen Nick. Der kleine Nick ist eine Ikone naiver Lebensfreude, ein kleiner Kerl, der mit einem arglosen Lachen im Gesicht durchs Leben flitzt. *Le Parisien* titulierte den Nachruf mit *Der kleine Nick ist jetzt Waise*, und mir schießt durch den Kopf, das hat er wirklich nicht verdient, der arme Wicht, und dann fließen Tränen (Platthaus 2022). Dazu passt: Sempé selbst wurde in Bordeaux einmal zum hübschesten Baby gekürt und nachträglich disqualifiziert, als entdeckt wurde, dass er voller Flöhe war. Seine eigene Kindheit war nicht schön.

Meine Lieblingszeichnung von Sempé ist ein Wimmelbild zum Unabhängigkeitstag in den USA. Man sieht einen in den Nationalfarben geschmückten Pavillon, vollgepackt mit Orchester und Honoratioren der Stadt New York. Davor ein wogendes Meer Kinder, die ihre blauen und roten Luftballons in den Himmel steigen lassen. Bis auf einen. Der steht da mit gesenktem Kopf und hält tapfer seinen Ballon fest. Eine ärgerliche Dame beugt sich zu ihm hinunter und deutet energisch in den Himmel. Los jetzt!

Dass manche Eltern ihre Kinder vor lauter Sorge am liebsten vakuumieren täten, verstehe ich überhaupt nicht. Auf Spielplätzen führen Väter und Mütter Veitstänze auf, wenn ihr armes Kleines mal in den Dreck fällt oder, überhaupt nicht auszudenken, wenn die Kleinen Sand im Mund haben. Erstaunlich, was volltätowierte, chirurgisch manipulierte Erwachsene ihrem eigenen Körper antun und wie schnell sie Panik befällt, wenn ihre Kinder mit Erde in Kontakt kommen.

Es gehört längst zum wissenschaftlichen Allgemeinut, dass Bakterien in der Darmflora eine Schutzwirkung haben, wir ohne den aktivierenden Dreck von außen anfällig für Krankheiten sind und Anomalien ausbilden. Das Problem ist nicht zu viel Dreck, sondern ein Schwinden der Mikroorganismen. Man schätzt, dass rund die Hälfte des Mikrobioms der Menschen in der

westlichen Welt mittlerweile verloren gegangen ist. Das Ansteigen hygienischer Sterilität schützt zwar vordergründig vor gefährlichen Keimen, hat aber den Nachteil, dass sich für die Immunkraft relevante Erreger gar nicht mehr in unserem Organismus ansiedeln. Die Folge ist eine Ausbreitung von Stoffwechselstörungen, chronischen Entzündungen, Autoimmunerkrankungen und Lebensmittelallergien (Heinze 2022).

Wenn jetzt noch jemand auf die Idee kommen sollte, Küssen zu verbieten, verabschiede ich mich endgültig in eine Parallelwelt. Die antiseptische Bewegung ist nicht erst seit der Corona-Pandemie auf dem Vormarsch. Hier macht es eine Zeit lang Sinn, nicht nahestehenden Menschen aus dem Weg zu gehen. Aber sonst? Küssen überträgt üble Krankheiten, das ist wahr, aber die Natur hat es auch so eingerichtet, dass Küssen gesund hält, psychisch wie biologisch. Es stärkt die Abwehrkräfte, Keime auszutauschen, senkt den Blutdruck, baut Stresshormone ab, schützt sogar vor Falten und ist gut für die Linie, weil es Kalorien verbrennt. Aber das Beste, aaaaach, es setzt Glücksgefühle frei und steigert das Selbstwertgefühl. Angeblich dauert heute im Durchschnitt ein Kuss länger als in den 1980er Jahren. Ich halte das für einen empirischen Fake. Egal, wer mehr als 100.000 mal küsst, lebt statistisch 5 Jahre länger (Schmitt 2022). Das ist unbedingt wahr!

Träumen oder Dissoziation?

Eine persönliche Schlussbemerkung. Seit dem tragischen Tod meiner Frau bemerke ich ein eigenartiges Paradox. Solange sie lebte und gesund war, hatte ich Angst, mir oder ihr könne etwas Schlimmes passieren, zählte ich die möglichen Jahre, die uns noch gemeinsam bleiben würden, wollten wir noch vieles miteinander erleben, unser Leben ein weiteres Mal befragen, noch mal neu anfangen; alles aus purer Lust, aus dem gemeinsamen Glück heraus.

Ihr Tod hat das verhindert und alles verändert. Sie hat meine Angst mitgenommen. Ich fürchte seither nichts mehr, was meine Person betrifft. Ich fühle mich frei und gleichzeitig seltsam ungehalten. Aber, ich mache mir noch mehr Sorgen als vorher schon um andere und anderes, um zukünftige Generationen, um den Zustand der Welt. Der bevorstehende Untergang weiter Teile dessen, was diesen Planeten ausmacht, bringt mich um den Schlaf.

Ich kann nicht auf Dimensionen ausweichen, die Millionen Jahre abdecken, mich damit beruhigen, dass schon immer Arten ausgestorben sind, die

Welt sich gewandelt hat, Neues dazukam. Darin steckt kein Trost, für was auch? Es ist eine extrem deplatzierte, dissoziierende Perspektive. Zumal nicht ausgemacht ist, dass ein Kippen des Systems Erde überhaupt anderes Leben hervorbringen wird. Es kann auch zum letztmaligen Auslöschen der Lebensgrundlagen führen. Hochkomplexe Systeme sind nicht berechenbar.

Dissoziationen sind ein Symptom unserer Zeit. Es dürstet uns nicht nach mehr Welt; eine Flut an Ereignissen und ungefilterten News überfordert und zwingt zu überschaubaren, selbstbestätigenden Schleifen. Der spanische Schriftsteller Javier Marias kommentiert bissig, wo es früher einen Dorfdeppen gab, der niemanden gestört hat, richten die Idioten der digitalen Chatforen in ihrer Schwarmblödsinnigkeit echten Schaden an. Die öffentliche Meinung, schreibt er 2018 für die Zeitung *El País*, spiegle sich im Internet nicht mehr als Ausdruck einer Gesellschaft, sondern in erster Linie als Konsequenz von Hetzern und anonymen Propagandamaschinen, die schlecht zur Rechenschaft gezogen werden können (Ingendaay 2021).

Dissoziationen beschreiben, bei aller alltäglicher Notwendigkeit, auch das Abgleiten in eine kulturelle Demenz, sind Zeichen kreativer Erschöpfung, auch das Anzeichen einer generativen Kluft, in der eine überalterte Gesellschaft auf jugendliches Desinteresse an der Überlieferung trifft und Alte zu den neuen Attributen des Lebens argwöhnisch auf Abstand gehen. Es „vollzieht sich ein Abschied von der Lesbarkeit der Welt und resigniert vor der Einsicht, dass Wohnlichkeit im sinnfreien Kosmos nur eine Farce sei. Aus ihr spricht der Pessimismus einer neuen Generation (...), die keine Wetten mehr auf die Zukunft abschließt und bei Utopien das Kotzen krieg“ (Brachmann 2022, S. 9).

Was dann? Dann sehe ich nur eine offene Richtung: Wir müssen in allem über uns hinaustreten. Weniger reicht nicht. Bleibt nur, entgegen aller Wahrscheinlichkeit darauf zu vertrauen, welche Flügel die Liebe verleiht, wohin Träume und radikale Konsequenzen uns bringen, nicht so sehr für uns selbst, aber für Jüngere und das Kommende, auf Größeres zu hoffen und die Schamanen und großen Geister dieser Welt anzurufen: Ihr Götter, tut endlich was! Lasst eure Kinder, lasst diesen fragilen Planeten nicht im Stich! Ein somnambules „Ach“ ist nicht mehr zugelassen!

Wen solche Worte peinlich berühren, sei's drum, der weiß nicht zu träumen. Träume überwinden

Grenzen, erweitern Erfahrungsräume und verknüpfen Welten. Träume sind ein Ausgreifen nach den Sternen und ein mächtiger Anlauf am Boden der Tatsachen. Damit darf man sich auch an die Götter wenden (Müller 2021). In diesem Jahr wurde endlich der Heinrichplatz in Berlin-Kreuzberg, benannt nach Heinrich von Preußen, dem wahren König von Deutschland gewidmet. Jetzt heißt er Rio-Reiser-Platz. Auch so ein unverbesserlicher Träumer und Romantiker. Von so einem, besser noch, von so einer, möchte ich in Zukunft an die Hand genommen werden. Drunter mach ich's nicht mehr. Weniger hilft auch nicht.

Literatur

- Alexijewitsch, S. (2013): *Secondhand-Zeit*. München (Carl Hanser Verlag).
- Anton, J. (2022): Diskriminierende Frisur? In: FAZ, 25.03., S. 8.
- Baumgarten, F. / von Schlichtegroll, C. F. (1960): *Die Waldschule*. Stuttgart (Titania Verlag).
- Belton, C. (2020): *Putins Netz*. London (Harper Collins).
- Brachmann, J. (2022): Ein Vulkan angestauter Wut. In: FAZ, 08.08., S. 9.
- Canetti, E. (1971): *Masse und Macht*. Hamburg (Claassen Verlag).
- Clark, C. (2019): *Die Schlafwandler*. Wie Europa in den Ersten Weltkrieg zog. München (Deutsche Verlagsanstalt).
- Franzen, J. (2021): *What If We Stopped Pretending*. London (Harper Collins Publishers).
- Gore, A. (2006): *An Inconvenient Truth* (deutsch: Eine unbequeme Wahrheit). Film.
- Hanusch, F. / Leggewie, C. / Meyer, E. (2021): *Planetares Denken*. Bielefeld (transcript Verlag).
- Heinze, S. (2022): Wenn der Verlust von Bakterien krankmacht. In: FR, 29.06., S. 17.
- Holm, K. (2022): Taliban im Kreml. In: FAZ, 01.08., S. 13.
- Imbery, F. (2022): Wir erleben Hitzeperioden, die wir erst in Jahrzehnten erwartet hätten. In: FAZ, 20.07., S. 17).
- Ingendaay, P. (2021): Zurück in den eigenen Kopf. In: FAZ, 20.09., S. 14.
- Kasparow, G. (2015): *Winter Is Coming. Why Vladimir Putin and the Enemies of the Free World Must Be Stopped* (Kindle Ausgabe). New York (Public Affairs).
- Klöckner, D. (2017): Das Eigene und das Fremde. In: *GestaltZeitung*, S. 26–34.

20 | Diskurs

Klöckner, D. (2022): Stellung beziehen. Köln (EHP Verlag).

Krimer, K. (2022): Die Gesellschaft der Gewalt. In: FAZ, 31.07., S. 33

Laruelle, M. (2018): Understanding Russia. London (Rowman & Littlefield).

Minkmar, N. (2019): Die offene Gesellschaft in der Zange. In: Spiegel Online, 08.05..

Müller, K. E. (2021): Magie. Die verborgenen Grundmuster unseres Denkens und Handelns. Berlin (Reimer Verlag).

Platthaus, A. (2022): Frankreich für die ganze Welt. In: FAZ, 13.08., S. 9.

von Rauchhaupt, U. (2022): Trockenheit und Tod in der letzten großen Maya-Metropole. In: FAZ, 20.07., S. N1.

Schmitt, P.-P. (2022): Küssen kann so gesund sein. In: FAZ, 06.07., S. 6.

Schönecker, D. (2022): Reden wir lieber von Verbannung. In: FAZ, 27.07., S. N4.

Stevenson, R. L. (1983): Dr. Jekyll und Mr. Hide. Frankfurt a. M. (Fischer).

Thiel, T. (2021): Die Helikopter-Uni. In: FAZ, 23.09., S. 11.

Türcke, C. (2022): Gesetzlich verordnetes Vergessen. In: FAZ, 26.07., S. 12.

Witzek, E. (2022): Zukunft ohne Illusion. In: FAZ, 29.07., S. 9.

Ypi, L. (2022): Frei. Erwachsenwerden am Ende der Geschichte. Berlin (Suhrkamp).

Autor

Detlef Klöckner

dkloekner@online.de



Schaukeln als Metapher der Lebensfreude

von Wilhelm Schmid

Diskurs | 21

Schaukeln? Es ist eine Freude! Wie viele andere kann auch ich kaum an einer Schaukel vorbeigehen, ohne sie wenigstens für ein paar Minuten in Schwung zu versetzen. Es ist eine Anmutung von Leichtigkeit, eine Ahnung von Schwerelosigkeit, eine Rückkehr in die unbeschwerte Kindheit, hin und her, auf und ab. Es ist eine Metapher für das Leben.

Das Leben ist eine Schaukel. Das macht seine Spannung aus. Nie bleibt es gleich, auch wenn es so erscheint. Mal ist die Gelassenheit da, dann wieder weg. Mal verfüge ich über Souveränität, dann wieder nicht. Jedes Selbstbewusstsein wird beizeiten wieder von Selbstzweifeln eingeholt. Ich suche nach Nähe, um mich nicht verlassen zu fühlen, und gehe auf Distanz, um mich wieder auf mich zu besinnen. Übertreibe ich es mit dem Ich, entdecke ich das Zusammensein neu. Zwar brauche ich Privatheit, um mich zurückzuziehen, aber auch Öffentlichkeit, um am allgemeinen Leben teilzuhaben. Ich will hinaus aufs Land, um zur Ruhe zu kommen, dann wieder zurück in die Stadt, um an Dynamik zu gewinnen. Kleine und größere Feste setzen den Alltag auf die Schaukel, bis er wieder willkommen ist, um sich vom festlichen Treiben zu erholen. Wenn Leben heißt, keinen Rausch auszulassen, ist Nüchternheit unverzichtbar, um wieder Atem zu schöpfen.

Mit dem hin- und herschwingenden Pendel einverstanden zu sein, ist die Voraussetzung für die Kunst, sich des Lebens zu freuen. Eine Veranlagung dazu ist hilfreich, aber entscheidend ist die *Übung*, wie bei allen Künsten. Für die, die sich in dieser Kunst üben, ist das Leben voller Sinn, unabhängig davon, ob es von sich aus sinnvoll ist. Auch die, die es eigentlich für sinnlos halten, können sich des Lebens freuen. Ein Missverständnis wäre gleichwohl die Erwartung, sich des Lebens *ständig* freuen zu können. Immerzu freudig zu sein, ist nur als Illusion möglich. Nicht nur die Anstrengung braucht Erholung, auch die Freude braucht sie, um die Intensität wiederzugewinnen, ohne die sie fade wird. Und, wichtige Frage: *Darf* man das überhaupt, sich in schwierigen Zeiten trotz allem des Lebens zu freuen? Aber wann, wenn nicht gerade dann? Woher sonst sollen die Kräfte kommen, das alles zu meistern?

Auch beim Schaukeln, das das Leben ist, ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Übung macht den Meister. Übung aber, das ist *Askese*, dem alten griechischen Ausdruck *Askesis* entsprechend. Übung heißt Wiederholung eines Verhaltens, um eine Fähigkeit zu verbessern und Abläufe zur Gewohnheit zu machen, über die nicht mehr nachgedacht werden muss. In der Musik oder im Sport ist die Bedeutung von Übungen bestens bekannt, auch Training genannt. Das hat mit Verzicht, der oft mit Askese assoziiert wird, wenig zu tun. Obwohl ein solcher manchmal ratsam sein könnte, etwa bei der Nutzung technischer Geräte, um nicht bloß ein *Homo faber*, ein technischer Mensch zu sein, eher ein *Homo universale* zu werden.

Wie an den Seilen der Schaukel, die ich fest umfasse, um den Aufschwung besser hinzubekommen, wieder und

wieder, kommt es auch fürs Leben auf die unverdrossene Übung an. Aus ihr erwächst das Können jeder Kunst, auch der Kunst der Lebensfreude. Die Vielzahl der Übungen summiert sich zu einer Veränderung. Auch die paar Minuten für das bisschen Gymnastik, mit dem ich jeden Tag beginne, sind wertvoller als der lange Lauf, zu dem ich mich ohnehin nie aufraffe. Die Askese hilft, in Schwung zu kommen, indem ein größeres Ziel in kleinere Etappen und kleinste Schritte und Handgriffe unterteilt wird, die mühelos zu bewältigen sind. Die Miniportionen verhindern den endlosen Aufschub, die gefürchtete *Prokrastination*. Keine riesige Aufgabe steht vor Augen, die mutlos macht, nur eine kleine, die überschaubar ist. Sich zu überfordern, führt hingegen dazu, die Anstrengung zu scheuen. Alles auf einmal tun zu wollen, mündet alsbald in Kapitulation. Beim Marathonlauf zum fernen Ziel einer realisierten Idee hilft es, sich das Ziel vorzustellen, nicht jedoch, schon dort sein zu wollen, ohne die zugehörigen Schritte zu machen.

Die Methode, mit stetigem Üben das Können zu steigern, ist auf das *Genießenkönnen* als Grundelement der Lebensfreude anwendbar. Sich wie in der japanischen Kultur einem Genuss in allen Details zu widmen, ist zweifellos die schönste Form der Askese. Interessiere ich mich haarklein dafür, wie der Kaffee von der Staupe in die Tasse kommt, habe ich mehr von diesem Lebenselixier. Mit mehr Sinn für die Nuancen und mit größerer Geschicklichkeit verfeinere ich den Genuss und reduziere die routinemäßige Abstumpfung. Es handelt sich um Instrumente eines *asketischen Hedonismus*. Von Bedeutung sind dafür auch die Übungen der Zurückhaltung und des zeitweiligen Verzichts. Weniger kann tatsächlich mehr sein, auch beim Kaffee, etwa wenn eine Übersäuerung des Körpers droht: Ein paar Tage Askese und die frisch justierten Geschmacksnerven sorgen für mehr Genuss als zuvor. Weniger häufig ein tolles Essen zu genießen, steigert den Appetit. Weniger Sex intensiviert das Begehren. Weniger oft zusammen zu sein, ist der Freude daran förderlich. Der Verzicht auf alte Freuden macht neue zugänglich, beispielsweise bei einer Umstellung der Ernährung.

Es ist die Askese, die die Ekstase vorbereitet, immer von Neuem, denn sie ermöglicht, tief einzuatmen für den großen Genuss und die Vorfreude, etwas auszudehnen. Die genießerische Zurückhaltung, die *hedonistische Askese*, ist in der Lage, einen Höhenflug in die Länge zu ziehen und selbst auf dem Höhepunkt noch ein paar Momente länger zu verweilen. Jede und jeder weiß aus eigener Erfahrung, dass gerade nach einer Zeit asketischer Abstinenz, freiwillig oder unfreiwillig, eine ekstatische Intensität möglich ist, die ihresgleichen sucht. Insbesondere der Genuss körperlicher Begegnungen, *Fleshmeets*, kann umwerfend sein, wenn auf eine Weile der Entbehrung die begehrten *Filetstunden* folgen. Mehr Lust durch Askese ergibt sich daraus, dass die Lust, die nicht gleich genossen wird, anschwillt, bis es endlich soweit ist. Schon aus diesem Grund kann der Asket der größte Lustmolch sein.

22 | Diskurs

Anders als viele glauben, ist die Askese also nicht etwa lustfeindlich, ganz im Gegenteil: Wer Askese kann, hat mehr vom Leben. Die interessantesten Dinge sind ohnehin nicht immer sofort zu haben. Auf die Befriedigung eigener Bedürfnisse, an der andere beteiligt sind, warten zu können, lässt ihnen Zeit, bis sie ihrerseits so weit sind. In der Hoffnung, nicht ewig warten zu müssen. Stabilere Beziehungen kommen so zustande. Warten muss dabei nicht heißen, passiv zu bleiben, sondern kann damit einhergehen, Schritt für Schritt an der Verwirklichung zu arbeiten, die erstrebenswert erscheint. Sie hängt nicht nur von günstigen Zufällen ab, sondern auch davon, sich Wissen anzueignen, sich mit anderen auszutauschen, Durststrecken zu überstehen, Misserfolge wegzustecken, Enttäuschungen zu verarbeiten, soll heißen, sie in Arbeit zu verwandeln, die weiterführt. Wer warten kann, kann viel erreichen.

Asketische Fähigkeiten machen es leichter, auch aus den Auszeiten von Genüssen noch Gewinn zu ziehen. Schaukeln als Kunst der Lebensfreude: Liebesfreuden können erhalten bleiben und gesteigert werden, wenn es gelingt, ein volles Maß an Berührung und Sinnlichkeit einzuüben, auch ohne Sex. Freuden des geistigen Austauschs leben in Zeiten der Zurückhaltung oder Enthaltung erst recht auf. Was Sublimation genannt wird, ist eine *asketische Ekstase*, eine Einübung der Fähigkeit, alle Kräfte auf ausgewählte Objekte, Projekte, Arbeiten und Aufgaben zu richten. Die Freuden des Versinkens in einer Tätigkeit, des Daseins für eine Aufgabe, der Konzentration auf ein Thema, der vertieften Lektüre, des angeregten Gesprächs werden vielleicht jetzt erst erfahrbar. Ohne Rauschmittel berauscht zu sein, ist Trunkenheit ohne Nebenwirkungen.

Unverzichtbar ist die Askese des *partiellen Verzichts*, um mit dem Übermaß an Möglichkeiten in der Welt der Moderne zurechtzukommen. Verzichtenkönnen ist das beste Gegenmittel zur Angst, etwas zu verpassen, „Fomo“ genannt, *Fear of missing out*. Nicht nur junge Menschen leiden daran. Wer nicht auswählt, macht sich verrückt. Das betrifft große Fragen wie die Entscheidung für eine Beziehung, um nicht auf zu vielen Hochzeiten zu tanzen, ohne auch nur eine wirklich zu erleben. Vor allem aber betrifft es kleine Fragen im Alltag wie: Was mache ich heute abend? Ich kann rasch etwas essen gehen, für eine halbe Stunde meinen Freund treffen, zwischendurch ein paar *Posts* absetzen, bei dieser Party noch kurz vorbeischaun, um zum Schluss zuhause vor Netflixserien dahinzudösen.

Dann habe ich alles Mögliche getan, aber übrig bleibt ein Gefühl der Leere, denn ich war nirgendwo wirklich dabei. Besser, ich entscheide mich für Eines und verzichte auf alles andere, ohne Reue. Die eine Option wird mich fürstlich belohnen. Oder auch nicht. Klappt nicht immer.

Kann es auch um eine Askese des *dauerhaften Verzichts* gehen? Ja, etwa dann, wenn Genüsse mich selbst oder andere gefährden. Genussmittel sind Elemente des Schaukelns, um einer unguten Wirklichkeit mit dem, was guttut, wenigstens für einen Moment zu entfliehen und sich in der Tristesse eine neue Freude zu verschaffen. Es ist eine freie Entscheidung, ungute Nebenwirkungen für das eigene Selbst in Kauf zu nehmen. Oder aber den Verzicht einzuüben. Die Grenzen der Freiheit sind erreicht, wenn der eigene Genuss andere in Gefahr bringt, die keine freie Wahl getroffen haben. Eine einfache Frage kann die Situation klären: „Haben Sie etwas dagegen, wenn ich hier rauche?“

Durchweg ist Askese die Einübung des *richtigen Maßes*. Es sollte nicht mit dem Mittelmaß verwechselt werden, das allenfalls ein statistischer Wert ist, kein real eingehaltenes Maß. Wer aufgrund von Trunkenheit einmal links, einmal rechts in den Straßengraben fällt, schaukelt und trifft statistisch gesehen genau die Mitte. Das richtige Maß aber pendelt sich im Hin und Her zwischen den Straßengraben ein. Zwischen Zuviel und Zuwenig ist der Weg zu finden, der nicht nur durch Untertreibung in Erfahrung zu bringen ist, sondern auch durch maßlose Übertreibung. Wieviel von welchem Genuss tut mir selbst und anderen definitiv nicht mehr gut? Die Askese als Übung der *Entgrenzung* statt Begrenzung sieht vor, eine Lust über alle Grenzen hinauszutreiben, allein oder gemeinsam mit anderen, freie Wahl vorausgesetzt.

In sexuellen Dingen könnte eine solche Übung darin bestehen, die Frequenz freizugeben – ein abenteuerlustiges Paar hat es gewagt: 100 Tage Sex in Serie, ein wahrhaft großes Abenteuer. Die Überlebenden berichteten öffentlich von neu gewonnener Nähe, aber auch von wunden Stellen, größerer Infektanfälligkeit, gefühltem Überdruß. Das richtige Maß kann also gesundheitlich relevant sein. Es ist nicht per Theorie festzulegen, sondern nur durch die Praxis des Schaukelns in Erfahrung zu bringen. Die Verfassung der Ichs, ja sogar ihre Tagesform nimmt darauf Einfluss. Der Sex, der heute guttut, ist morgen reizlos. Was momentan mundet, schmeckt bald nicht mehr. Auf alle Genüsse zu verzichten, würde jedoch eine reich sprudelnde Quelle der Le-

bensfreude austrocknen. Der Mensch, der nicht genießen kann, wird ungenießbar.

Das richtige Maß könnte *Suffizienz* sein, also das, was genügt (*sufficit* im Lateinischen), um erfüllt zu sein und sagen zu können: Mehr brauche ich nicht. Nicht das Maximum steht dabei in Frage, das den Menschen überfordert, sondern das *Optimum*, das am besten zu ihm oder ihr passt. Das lässt sich asketisch erproben. Suboptimal sollte das Maß nicht ausfallen, sonst mangelt es an Freude. Völlig übertrieben auch nicht, sonst wächst mit dem Überfluss der Überdruß. Nur zum Teil hat das richtige Maß mit *Quantität* zu tun. Weit mehr verdankt es sich der *Qualität*, die ein Zuwenig, aber kaum ein Zuviel kennt, sei es beim Essen, bei Wein, Kaffee, Schokolade oder Sex. Wohldosiert bringt der Genuss eine willkommene Abwechslung im Alltag mit sich. Überdosiert kann er zur Sucht verleiten, die zerstörerisch wirkt.

Die kleine Kunst der Lebensfreude umfasst aus all diesen Gründen die Ehrenrettung des angestaubten Begriffs der Askese. Sie bedient sich der Übung, um genießen zu lernen und diese Fähigkeit auszubauen. Mit der Übung der Zurückhaltung und Enthaltung kann sie Genüssen Erholung gönnen und sie in der Folge weiter steigern. Die Übung des partiellen oder dauerhaften Verzichts hilft, sich nicht in zu vielem zu verlieren und auch mal auf andere Arten von Genüssen auszuweichen. Zuletzt gelingt es mit der Übung der Entgrenzung, die eigenen Grenzen kennenzulernen.

Am schönsten aber ist es, auf der Schaukel die Gedanken fliegen lassen. Die Lebensfreude ist dann allein der *Muße* gewidmet, der langen Weile, die fern von Langeweile ist. Die Mußefreude ist ein *Seinsgenuss*. Ich verlasse meine gewohnte Welt und fange an, in einer anderen zu leben, in der ich frei von Zwängen einfach nur da bin. Keine Aufgaben sind zu erledigen, keine Zwecke zu erfüllen, keine Ziele zu erreichen. Nichts muss nützlich sein, alles darf sein, wie es ist. Später wird es wieder anders sein, aber das ist mir jetzt egal. Es ist schön, zu leben, es macht Freude, zu sein. Das muss *Flow* sein, der Fluss, der fließt. Guter Fluss des Lebens, *europa biou*, war das nicht im antiken Griechenland die philosophische Formel des Glücks?

Schaukeln ist *viben*, die guten *Vibes* zu spüren, die Vibrationen, die in der Luft liegen, ein kaum wahrnehmbares Raumzittern. Ich fühle mich in eine *Trance* versetzt, in der ich mich und meine Umgebung völlig vergesse. Die Sinne sind weit

offen, aber ich nehme gar nichts wahr. Ich bin in Gedanken, und doch bin nicht ich derjenige, der denkt. *Es*, das Denken, denkt selbst. Es denkt kreuz und quer. Mein Beitrag ist nur, mich nicht bei einem bestimmten Gedanken aufzuhalten, sondern mich dem Prozess anheimzugeben. Was sich da ergibt, ist das, was *Kreativität* genannt wird, schöpferisches Sein. Die Schöpfung (*creatio*) besteht aus einer wilden Verknüpfung der Neuronen im Gehirn mithilfe von Synapsen, die ihre Finger nach allen Seiten hin ausstrecken, alle möglichen und unmöglichen Verbindungen ausprobieren, das Entlegenste miteinander verknüpfen und beispielsweise eierlegende Eisbären für möglich halten. Neue, andere, überraschende Gedanken kommen mir in den Sinn, über die ich auf meiner Schaukel nur staunen kann. *Ich?* Das könnte die kompakte und komplexe Neuronenkombination sein, die sich im Laufe meines Lebens zusammengefunden hat und „Ich“ sagt, aber im Moment nur zuschaut und genießt.

Mein Denkvermögen habe ich nicht selbst hervorgebracht. Es ist über Jahrmillionen in einem Prozess entstanden, der den Eindruck der Zielgerichtetheit erweckt, da so vieles aufeinander aufbaut. Aber alles spricht dafür, dass die Natur nie fokussiert auf ein Ergebnis hinarbeitet, immer nur nach dem Zufallsprinzip Entwürfe macht und im praktischen Einsatz prüft, was davon zur Bewahrung und Weiterverbreitung des Lebens beiträgt. Ein kleiner Teil bewährt sich, den großen Rest verwirft die Natur ohne Reue. In jeder Phase des Geschehens ist es ein fluides Chaos, aus dem eine festere Ordnung entsteht. Erst im Nachhinein erscheint es so, als sei planvoll etwas konzipiert worden. So ist es jetzt auch bei mir. Ich bin ebenfalls Natur. Anders als bei der Evolution der äußeren Natur, die buchstäblich alle Zeit der Welt für sich hat, handelt es sich bei der inneren Natur des Denkens allerdings um ein Entwerfen und Verwerfen in kürzester Zeit. Unter tausend Gedanken findet sich allenfalls einer, der weiterführt.

Manchmal hakt eine Synapse etwas nachhaltiger ein. Dann steht mir plötzlich eine Idee klar vor Augen, die ich gerade eben noch nicht hatte. Es kann die Idee zu einem großen Projekt sein oder zu einer kleinen, aber feinen Formulierung. Es ist eine Eingebung, eine Inspiration, ein Geistesblitz wie aus dem Nichts, denn zuvor war da noch nichts. Nicht schon gleich steht die Realisierung an, es ist nur eine Idee. Oder ich durchschaue Zusammenhänge, die mir lange ein Rätsel waren. Dinge zeigen sich verknüpft, die zuvor

nichts miteinander zu tun hatten. Manchen Menschen widerfährt das gewohnheitsmäßig mit Leichtigkeit, man nennt es Genialität. Für mich ist es die Muße auf der Schaukel, die sich als äußerst ergiebige Zeit für den Geist erweist. Eingebunden in meine gewöhnliche Arbeit wäre ich auf diese Gedanken, diese Ideen nie gekommen. Ich wäre ganz und gar davon absorbiert gewesen, abzuarbeiten, was ansteht. Empfehlung für Kreativität: Etwas anderes zu tun als das, was zu tun ist.

Die Muße auf der Schaukel hilft auch bei Ratlosigkeit. In aller Ruhe drehe und wende ich eine Frage hin und her, um die möglichen Antworten in den Blick zu bekommen. Als wäre das Problem ein Ding, umkreise ich es in Gedanken, um alle seine Aspekte kennenzulernen. Wie ein Astronaut im All schwebe ich frei um ein Thema herum und probiere die Perspektiven aus, unter denen ich es betrachten kann. Irgendwo finde ich den Punkt, an dem ich ansetzen und eine Beziehung dazu eingehen kann. Von da an interessiert es mich brennend, und ich sehe, was da alles „drinsteckt“. Ist eine Entscheidung zu treffen, wäge ich ab: Was geschieht mit welcher Wahrscheinlichkeit, wenn ich mich für dieses oder jenes entscheide? Ich versuche zu erspüren, was die besten Energien in mir freisetzt und die Mitochondrien, die Kraftwerke in meinen Zellen, auf Touren bringt – ein Indiz für das Richtige aus meiner Sicht.

Auch die Anwesenheit eines anderen, der mir hilft, die Schaukel in Schwung zu halten, dient der Muße und fördert die Kreativität. Ihn oder sie bei mir zu wissen, schenkt mir Gelassenheit. Unterhalten wir uns, fordert das Gespräch uns beide heraus. Das Gesagte versetzt ruhende Energien in Schwingungen, die fortan aus den Worten sprechen und als anregende, erregende Atmosphäre erlebt werden. Zwischen uns, in uns, über uns verdichtet sich flirrende Luft zu einer Wolke der Inspiration, aus der Impulse herabregnen. Die wild bewegten Synapsen fördern Gedanken zutage, die ohne die Situation des Gesprächs nie das Licht der Welt erblickt hätten. Ist der Vorgang mit einer Geburt vergleichbar? Sokrates sah das so. Er wollte in Gesprächen Gedanken zur Geburt verhelfen, eine philosophische Hebammentätigkeit.

Ein Wort ergibt das andere, und so schaukeln sich die Energien wechselseitig hoch, bis die knisternde Spannung entsteht, die die Gesprächspartner zu Wagnissen ermuntert. Es wird zum Spiel, ins Blaue hinein zu formulieren, es ist ja

nicht ernst. Spinnereien sind möglich und willkommen, um das gewohnte *Mindset* zu durchbrechen. Ich spintisiere, der andere lässt sich animieren und spinnt den Faden weiter. Seine Fragen verlangen nach meinen Antworten, die ich spontan parat habe, um erst hinterher darüber nachzudenken. Der andere wiederum imponiert mir mit Scharfsinn und trockenem Witz. Dass er seinerseits mir viel zutraut, spornt mich dazu an, ihm Stoff zum Staunen zu bieten und das bisher Gesagte noch mit einer gewagten Volte zu überbieten, die mich selbst überrascht. Unvermutet tut sich das Fenster zu einer neuen Sichtweise auf. Nie gesehene Möglichkeiten kommen in den Blick.

Es ist ein wundervoller Zustand, ein chaotisches Durcheinander voller Leben und frischer Ideen. Die vielfältigen Verknüpfungen sorgen für eine Erfahrung von *Sinn*, der den Eindruck erweckt, nie mehr infrage stehen zu können. Es macht Freude, wie sinnvoll alles ineinandergreift. Alles scheint von Zusammenhängen durchzogen zu sein. Es gibt keinen kürzeren Weg zum Sinn, zum Gefühl des Erfülltseins durch das, was als wesentlich empfunden wird. Die Präsenz der Energien, die alles durchdringen, alles in ein Netz von Zusammenhängen einspinnen und aufleben lassen, ist leibhaftig zu spüren. Bei der hin- und herschaukelnden Unterhaltung wird mir erst klar, was bei digitalen *Calls* oft so unbefriedigend ist: Es kommt kein anregender Austausch von Energien zustande. Die Schaukel ist ausgehängt.

Energie in allen ihren Erscheinungsformen bildet den *Pool* der Möglichkeiten, das Potenzial, aus dem der kreative Mensch seine Einfälle schöpft. Es ist das Wesen der Energie, alle endlichen Wesen und Dinge unendlich zu überschreiten. Energiereiche Erlebnisse wie *Flow* und *Trance* sind daher immer auch transzendente Erfahrungen. Im Sinne des lateinischen *transire*, „hinübergehen“, handelt es sich um Übergänge oder besser ein Hinüberschaukeln in andere Zustände, die eine ungewöhnliche Intensität bereithalten und ein Aufgehen des Ich im Meer der Energie ermöglichen. Die Stimmung ist die einer Übereinstimmung mit allem, was ist. Menschlich kann es die Empfindung universeller Liebe sein, das Gefühl einer geradezu kosmischen Verbundenheit, wie es auch für religiöse Erfahrungen typisch zu sein scheint.

Handelt es sich um Illusionen? Aber es ist tatsächlich so, dass das Dasein unentwegt von Energie umflutet wird. Nicht etwa von einer ominösen Energie, sondern von der Omnipräsenz aller-

24 | Diskurs

bekannten und unbekannten Energieformen. Allen geläufig ist die Erfahrung der Energie in Form des Sonnenlichts, das im dunklen Winter herbeigesehnt wird. Es ist diese Energie, die sich im menschlichen Körper materialisiert, im buchstäblichen Sinne. Alle stoffliche Nahrung, die Menschen zu sich nehmen, geht letztlich auf solare Energie zurück, ohne dass dies immer allen bewusst wäre. Jedes Ich verfügt im Grunde über einen Körper aus Licht. Das ist keine romantische Schwärmerei, sondern eine nüchterne Feststellung.

Solche Gedanken im Sinn, macht sich das Gefühl der Zeitlosigkeit in mir breit. Es könnte immer so weitergehen. Dass in Wirklichkeit dennoch Zeit vergeht, zeigt sich in der Ermüdung. Auch Anstrengungslosigkeit ermüdet. Vielleicht ist es jetzt auch einfach mal gut. Die Schaukel des Lebens sorgt dafür, dass selbst die mitreißenden Fluten eines *Flow* oder die sanften Wellen einer *Trance* irgendwann an den Stränden des alltäglich gelebten Lebens verebben. Es ist nicht das Ende allen Schaukelns, aber der Gegenpol zum frohgemuten Hin- und Herschwingen macht sich nun bemerkbar. Ein andermal wieder von Neuem.

Autor

Wilhelm Schmid, geb. 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin. Er lehrte bis zur Altersgrenze Philosophie an der Universität Erfurt.

www.lebenskunstphilosophie.de

YouTube: Wilhelm Schmid – Philosophische Spaziergänge.

Neuerscheinung März 2023: *Schaukeln – Die kleine Kunst der Lebensfreude*. Weitere Bücher im kleinen Format: *Von der Kraft der Berührung*, 2019; *Selbstfreundschaft*, 2018; *Gelassenheit*, 2014 (alle im Insel Verlag).

»Heimat ist viel mehr als ein Ort.«
Eine faszinierende neue Sicht
auf die Heimat

Homepage des Autors: www.lebenskunstphilosophie.de
YouTube: Wilhelm Schmid – Philosophische Spaziergänge



Taschenbuch, 480 Seiten. € 14,-

Das neue Buch des
Bestsellerautors
von *Gelassenheit* und
Selbstfreundschaft
Jetzt als Taschenbuch!

Suhrkamp

In Gestalttherapiekreisen werden die Begriffe „authentisch“ und „auf Augenhöhe“ oft benutzt. Ich möchte mit meinem Artikel den Begriffen auf den Grund gehen, betrachten was sie bedeuten, wie sie wahrscheinlich gemeint sind und dafür plädieren, sie nicht zu benutzen.¹

Authentisch

„Authentizität (von griechisch *αὐθεντικός* *authentikós* „echt“, „richtig“, „zuverlässig“; spätlateinisch *authenticus* „verbürgt, zuverlässig“) bedeutet Echtheit im Sinne von Ursprünglichkeit. Authentizität bezeichnet eine kritische Qualität von Wahrnehmungsinhalten (Gegenständen oder Menschen, Ereignissen oder menschlichem Handeln), die den **Gegensatz von Schein und Sein** als Möglichkeit zu Täuschung und Fälschung voraussetzt. Als authentisch gilt ein solcher Inhalt, wenn **beide Aspekte der Wahrnehmung, unmittelbarer Schein und eigentliches Sein** [Hervorhebungen von mir] in Übereinstimmung befunden werden [...]“ (Wikipedia, 9.8.2022)

„Authentisch“ meint also so etwas wie „echt“, „wahrhaftig“, „richtig“. „Authentisch“ ist jemand, bei dem „eigentliches“ Sein und „unmittelbarer“ Schein übereinstimmen. Womit genau die Schwierigkeiten bei der Nutzung des Begriffes benannt sind: Er setzt voraus, dass es so etwas wie „Sein“ und „Schein“ gibt. Wenn ich einem anderen Menschen gegenüber trete, kann ich nur dessen „Schein“ wahrnehmen, ich sehe den anderen Menschen, wie er mir *erscheint*. Das ist die Basis für das phänomenologische Arbeiten in der Gestalttherapie.

Über mein „Sein“ kann ich nur selbst Auskunft geben. Nur ich kann über mich sagen, wie ich mich fühle oder erlebe (Sein). Und nur ich kann von mir sagen, ob ich mich anders ausdrücke (Schein) und ob ein Unterschied zwischen meinem Sein und meinem Schein besteht. Im Alltag dürften kleine Unterschiede zwischen meinem Sein und meinem Ausdruck normal sein. Im therapeutischen Kontext ist dann ein genaues Hinsehen wichtig. Menschen, die einen extremen Unterschied zwischen Sein und Schein leben, sind Schauspieler in Aktion. Die Schauspielerin spielt jemanden, tut so, als ob sie jemand anderes ist. Das Publikum soll durch ihr Schein auf das Sein eines anderen Menschen schließen.

Was ich hier kritisch beleuchten möchte, ist die Verwendung des Begriffs „authentisch“ für mein Gegenüber, die Verwendung, um einen anderen als authentisch oder nicht authentisch zu bewerten oder einzuschätzen.

Ich arbeite in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie und höre dort in den Visiten von den Ärzten, Therapeutinnen und vom Pflegepersonal immer wieder Sätze wie: „X ist nicht authentisch traurig“ oder „Y ist nicht authentisch fröhlich“. Das hat immer eine Konnotation von „falsch“ und „richtig“

¹ Ich beziehe mich im Folgenden auf den gestalttherapeutischen Kontext und nicht auf Alltagssituationen.
Hinweis: Ich verwende die Pronomen er/sie stets gleichwertig.

und macht klar, dass der Therapeut ganz genau und besser weiß, was mit der Patientin los ist, als diese selbst. Er weiß sogar, wie die Patientin sein sollte: authentisch!

Im Kontakt mit einem anderen ist mir sein vermutetes Sein nicht zugänglich, ich kann darüber nur fantasieren. Und hier wird es problematisch: Das vermutete Sein wird oft als das Wahre betrachtet. Das wahre Sein, der Kern der Persönlichkeit, das wahre Selbst sind andere Metaphern dafür.

Ich nehme den anderen, sein Schein, seine Erscheinung, auf eine, meine ganz bestimmte Art und Weise wahr und habe eine Fantasie, was das (wahre) Sein des Anderen ist bzw. sein sollte. Dieses von mir vermutete Sein halte ich für das richtigere. Daraus leite ich die Feststellung ab, jemand sei authentisch oder nicht authentisch und leite daraus die Forderung „Sei authentisch!“ ab. Authentisch sein heißt dann: „Sei du selbst, passe dein Schein, deine Erscheinung an dein Sein an.“ Und nicht umgekehrt!

Diese Forderung nach „Sei du selbst“ wird ganz im Sinne der Selbstoptimierungsbewegung mit einem Heils- oder Erfolgsversprechen verbunden: Wenn du „selbst“ bist, bist du ein guter oder besserer Mensch!

Dieses Konzept von Authentizität hat zwei Problemstellen:

1. Die Unterscheidung von Sein und Schein

Es ist möglich, diese Unterscheidung nicht zu machen. Ich kann den anderen Menschen als eine phänomenologische Ganzheit betrachten, in dessen Ausdruck oder Schein Aspekte enthalten sein können, die mich irritieren. Statt eine Diskrepanz zwischen dem, wie der andere mir erscheint, und einem von mir fantasierten davon unterschiedlichen Sein bei ihm zu vermuten, kann ich gerade diese Irritation nutzen (ansprechen), um ihn zu einer Selbstaussage zu bringen. Dabei kann herauskommen, dass die andere sich gerade anders ausdrückt, als sie sich empfindet (*sie* könnte sagen, dass sie gerade nicht authentisch ist). Dieses Phänomen, diese Diskrepanz ist dann Figur im Gespräch mit dem anderen. Im Dialog mit dem anderen kann ich gerade diese Irritation, diesen Unterschied zwischen Ausdruck und Empfinden als authentisch betrachten. Der andere kann gerade nicht anders, der andere ist gerade in diesem Augenblick jemand, der einen Unterschied zwischen seinem Empfinden und seinem Ausdruck machen muss oder will. *Das* gilt es anzunehmen. Diese Diskrepanz *ist* der authentische Ausdruck des anderen! Es geht nicht darum, das Eine (das Sein, das Empfinden) über das andere (den Schein, Ausdruck) zu stellen. Diese Irritation, diese Diskrepanz ist der „wahre“ Ausdruck des anderen in diesem Moment. Der Begriff „authentisch“ ist dann eine Tautologie und damit überflüssig, wenn Sein und Schein, auch in ihrer eventuellen Diskrepanz, verstanden werden als Ausdruck des anderen, so wie er gerade ist.

26 | Diskurs

2. Das Heils- und Erfolgsversprechen

Hier zwei Beispiele für Erfolgsversprechen (Hervorhebungen von mir):

„Du weißt, was du willst und was dir wichtig ist, kommunizierst das offen nach außen und handelst auch danach. So setzt Authentizität Selbsterkenntnis voraus. Denn nur wer weiß, wer er eigentlich ist, kann sein wahres Ich auch zeigen. [...] Bist du authentisch, kennst du gut deine Stärken und Schwächen und stehst auch dazu. *Du vertrittst offen deine Ansichten, hast keine Angst vor Meinung anderer und bist selbstbewusst*“ (Lauer, o. J.).

„Es geht darum, *DU selbst zu sein* [Wer könnte man denn sonst sein?], mit allem, was zu DIR gehört! [...] Wir glauben, zum authentisch sein gehört, sich *nicht davon beeinflussen zu lassen, was andere für uns wollen oder von uns erwarten*. Aber zum authentisch sein gehört noch viel mehr. Es bedeutet, dass *dein Handeln insgesamt nicht durch äußere Einflüsse bestimmt wird*, sondern in dir selbst begründet ist“ (Temple, o. J.).

Ich kenne keinen Grund, warum Authentisch-Sein im hier beworbenen Sinne quasi automatisch zu Angstfreiheit oder Selbstbewusstsein, das hier offensichtlich nicht im Wortsinne, sondern als selbstmächtig gemeint ist, führt. Angst ist immer auch eine Reaktion auf eine reale Bedrohung von außen, und wenn der authentische Mensch zweifelt, ist er wahrscheinlich nicht entscheidungsmächtig (und Zweifel ist auch Ausdruck von Bewusstheit von Widersprüchen und Ambivalenzen, die auch ein im hier gemeinten Sinne authentischer Mensch hat).

Wenn Authentisch-Sein, wie es hier verstanden wird, quasi automatisch zu Unbeeinflussbarkeit von außen führt, würden authentische Menschen autistische Züge haben. Meiner Überzeugung nach ist es wichtiger und gesünder, ein sozialer Mensch zu sein, der sich sehr wohl von seinem sozialen Umfeld beeinflussen lässt, weil es eben nicht um egozentrisches Durchsetzen eigenen Willens gehen sollte.

Außerdem wird fast unbemerkt der in der Selbstoptimierungsbewegung vorhandene Druck transportiert, ganz allein für das eigene Glück und Wohlergehen verantwortlich zu sein: Ich *muss* authentisch sein, wenn ich gut sein will. Wenn ich mich als leidend, betroffen, zweifelnd und nicht „authentisch“ erlebe, dann habe ich wieder versagt, authentisch zu sein. *Ich* habe versagt! Der Blick auf gesellschaftliche oder politische

Strukturen im Umfeld (von dem ich ja ganz unabhängig sein sollte) geht verloren. Das Erreichen eines guten Lebens liegt allein in meiner Macht und Verantwortung. Und das Versagen darin, ist allein meine Schuld.

Wenn also das hier gemeinte Authentisch-Sein bedeutet, dass authentische Menschen von äußeren sozialen Einflüssen abgekoppelte, optimierte, egozentrische Wunscherfüller sind, dann wünsche ich mir möglichst wenige authentische Menschen in meiner Umgebung.

Zurück vom beworbenen Modebegriff „authentisch“ zum gestalttherapeutischen Verständnis des Phänomens, dass mich der Ausdruck des anderen irritieren kann:

„Therapie besteht also darin, die interne Struktur der gegenwärtigen Erfahrung zu analysieren, welchen Grad an Kontakt dieser auch immer haben mag. Es geht nicht so sehr darum, was erfahren, erinnert, getan, gesagt wird, sondern um das Wie, d. h. wie die Erinnerung ins Gedächtnis geholt wird oder wie das, was gesagt wird, gesagt wird, mit welchem Gesichtsausdruck, welcher Stimmlage, welcher Syntax, welche Haltung, welchem Affekt, welcher Unterlassung, welcher Beachtung oder Missachtung der anderen Person usw. Indem man an der Stimmigkeit und Unstimmigkeit der Struktur der Erfahrung im hier und jetzt arbeitet, kann man die dynamischen Beziehungen zwischen Figur und Hintergrund wiederherstellen [...]“ (Perls 1979, S. 28).

Gestalttherapeuten können also gut ohne die Label „authentisch“ und „nicht authentisch“ auskommen und sollten es auch, um nicht in das populäre Verständnis mit den damit verbundenen Bewertungen und Heilsversprechen abzurutschen.

Auf Augenhöhe

Auf Augenhöhe bedeutet laut Digitalem Wörterbuch der deutschen Sprache: „Auf gleicher Ebene; in einer gleichwertigen, gleichberechtigten Position“ (<https://www.dwds.de/wb/auf%20Augenh%C3%B6he>)

Ich beginne damit, die Metapher in ihrer eigentlichen Bedeutung zu betrachten: Damit zwei Menschen tatsächlich, also körperlich genau „auf Augenhöhe“ sind, müssten ihre Augen auf genau derselben Höhe sein. Das kommt sicherlich oft vor, doch zwischen den meisten Menschen wird es Unterschiede geben. Nehmen wir an, die Augen zweier Menschen sind auf exakt der gleichen Höhe. Was ist das Gute daran? Was ist

darin besser, als einem Menschen gegenüberzustehen, dessen Augen höher oder tiefer liegen? Wenn ich zu diesem Menschen nur wenige Zentimeter Abstand habe, müsste ich meinen Kopf heben und zu dem anderen aufschauen oder ich müsste meinen Kopf senken und auf den anderen herabzuschauen. Oder ich kann in die Knie gehen oder mich auf einen Hocker stellen. Wenn ich die Distanz zum anderen vergrößere, relativiert sich die Notwendigkeit, herauf- oder herabzuschauen. Wenn ich – ich spreche immer noch von der eigentlichen Bedeutung – zu jemandem heraufschaue, fühle ich mich kleiner; ich bin es ja auch in diesem Moment. Wenn ich auf jemanden herabschaue, fühle ich mich in diesem Moment größer, weil ich es gerade bin. Mit zunehmender Distanz verändert sich das wieder.

Ich bin 1,76 Meter groß und habe einen Freund, der 2,04 Meter groß ist. Wir sind nie auf Augenhöhe und trotzdem gute Freunde.

Im Film „Auf Augenhöhe“ aus dem Jahr 2016 wird die Geschichte eines 10-jährigen Jungen erzählt, der im Heim aufwächst. Der Junge findet heraus, dass sein ihm bislang unbekannter Vater kleinwüchsig ist. Als sie sich dann sehen, begegnet er seinem Vater dann buchstäblich auf Augenhöhe, was beiden große Probleme bereitet. Dem Jungen ist sein Vater auf Augenhöhe peinlich, der Vater ist sehr betroffen von der Ablehnung durch seinen Sohn wegen seines Kleinwuchses.

Wenn ich nun den Ausdruck „auf Augenhöhe“ in der übertragenen Bedeutung betrachte, ist die Bedeutung vermutlich die, die das Gefühl beim Herauf- und Herabschauen auf jemanden beschreibt. Ich schaue herab und fühle mich größer oder überlegen, ich sehe herauf und fühle mich klein oder unterlegen. Die Forderung nach Begegnung auf „Augenhöhe“ ist demnach eine Forderung nach Gleichsein, nach Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung. Eine Forderung nach Abwesenheit von Überlegen- oder Unterlegenheitsgefühlen.

Nach Artikel 3 des Grundgesetzes gilt:

„(1) Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich. (2) Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin. (3) Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft,

seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“

Wenn nun in Deutschland alle Menschen gleich sind, warum wird die Forderung nach „Begegnung auf Augenhöhe“, gemeint als „Gleichheit“, immer wieder erhoben, und von wem wird sie wann erhoben?

Diese Forderung wird aus zwei unterschiedlichen Positionen gefordert bzw. benannt:

Die erste Personengruppe, die eine Begegnung auf Augenhöhe fordert, erlebt in einer Situation eine Ungleichwertigkeit oder eine fehlende Gleichberechtigung. Die Menschen, die eine Begegnung auf Augenhöhe fordern, gehen davon aus, dass eine Gleichwertigkeit oder/und Gleichberechtigung nicht vorhanden ist. Die Forderung nach einer Begegnung auf Augenhöhe ist demnach eine Forderung nach einer Begegnung, in der sich *beide* gleichwertig und gleichberechtigt fühlen *sollen*.

Und genau ist das Problem: Die Forderung nach einer Begegnung auf Augenhöhe ist eine Forderung nach Ausblenden von Unterschieden, die vorhanden sind. Sie ist eine Vermeidung der Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit empfundener Ungleichheit oder nicht gleichen Rechten.

Begegnung auf Augenhöhe wird gefordert zwischen Kind und Erwachsenem, zwischen Student und Professorin, zwischen Politiker und „Volk“, zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitenden in Arbeitsverhältnissen, zwischen Menschen mit Beeinträchtigung und Menschen ohne Beeinträchtigung etc.: Sie wird immer dann gefordert, wenn Ungleichheit als unangenehm erlebt wird, und wird von denen gefordert, die sich unterlegen fühlen und sich so nicht fühlen wollen oder sich als unterlegen definieren. Übersprungen wird damit der Schritt der Auseinandersetzung mit dem als unangenehm erlebten Gefühl der Ungleichheit, der Schritt der Anerkennung der Unterlegenheitsgefühle. Stattdessen wird gefordert, dass sich die als überlegen wahrgenommenen Menschen dem anderen „gleich“ machen sollen bzw. sich bücken oder in die Hocke gehen oder nach unten beugen sollen, damit die sich als unterlegen Definierenden das unangenehme Gefühl des Unterlegenseins nicht spüren müssen.

Gerade aber das Wahrnehmen des Unterschiedes, die nicht vorhandene Augenhöhe und emp-

fundene Ungleichheit ist das, was Kontakt im Sinne der Gestalttherapie ausmacht: „Kontakt ist die Wahrnehmung und Verarbeitung des Anderen, des Verschiedenen, des Neuen, des Fremden“ (Perls, zitiert nach von Bialy 2006, S. 87).

„Wirklicher Kontakt basiert auf der Wertschätzung von Differenzen und Unterschieden auf der Bereitschaft, ja oder nein zu sagen, auf der Fähigkeit, die Gefühle und Handlungen des anderen zu respektieren“ (Perls, zitiert nach von Bialy 2006, S. 87).

Statt also Augenhöhe von einem als überlegen empfundenen oder definierten Menschen zu fordern, d. h. zu verlangen, dass sich dieser andere zu mir herunterbeugt, sollte es vielmehr darum gehen, vorhandene oder empfundene Unterschiede zu benennen und im Bewusstsein dieser Unterschiede mit dem anderen in den Kontakt zu treten. Was eingefordert werden sollte/muss, ist gegenseitiger Respekt: Respekt vor dem Mitmenschen, kein Respekt vor irgendeinem Thema, wie z. B. Ungleichheit. Respekt funktioniert ohne Augenhöhe, er setzt Unterschiede quasi voraus. Respekt ist immer Respekt vor dem Anderssein.

Die zweite Personengruppe wirbt mit Begegnung auf Augenhöhe aus einer Position der Überlegenheit im Sinne eines Machtgefälles. Das sind z. B. Politiker, die ihre Politik damit bewerben, dass sie ihren Wählern „auf Augenhöhe“ begegnen und Politik „auf Augenhöhe“ machen. Das sind z. B. Unternehmen, die Produkte „auf Augenhöhe“ oder Kommunikation mit ihren Kunden „auf Augenhöhe“ bewerben. Hier wird von Personen, die im Machtgefälle weiter oben stehen, mit „Augenhöhe“ geworben, um eben dieses vorhandene Machtgefälle zu verschleiern. Die Politiker, die mit „Augenhöhe“ werben, wollen den Wählern suggerieren, dass sie mitsprechen oder mitbestimmen könnten. Die Wähler sollen sich persönlich gehört und wertgeschätzt fühlen. Dafür wollen sie gewählt werden. Hier sollen bestehende Unterschiede kleingeredet oder sogar unsichtbar gemacht werden.

Unternehmen, die Augenhöhe als Mittel des Marketing nutzen und damit werben, wollen den Kunden suggerieren, dass sie irgendwelchen Einfluss auf das Produkt hätten oder irgendetwas direkt mitbestimmen könnten. Die Kunden sollen sich persönlich gesehen und wertgeschätzt fühlen. Davon erhoffen sich die Unternehmen bessere Verkaufszahlen. Auch hier sollen die Kunden nicht merken, dass sie eben nicht die gleiche Position wie ihr Gegenüber haben.

Schlussfolgerungen

Die für mich wichtigsten gestalttherapeutischen Grundüberzeugungen sind folgende:

1. Kontakt setzt Unterschiedlichkeit voraus.
2. Das phänomenologische Vorgehen der Gestalttherapie ist das Benennen und Wahrnehmen dessen, was im Feld vor handen ist.

Die Verwendung der Begriffe „authentisch“ (beim Beschreiben eines anderen Menschen) und das Fordern von „Augenhöhe“ im gestalttherapeutischen Kontext widerspricht diesen Grundüberzeugungen.

Wenn ich jemanden in zwei Teile teile, in Schein und Sein, und dann das Sein als das Wahre, Richtige betrachte, übersehe ich, dass der Schein, die Oberfläche wichtiger ist: „Alle wichtigen Gestalten treten hervor, sind an der Oberfläche, sind offensichtlich, wie die Nacktheit des Kaisers [in „des Kaisers neue Kleider“]“ (Perls 1981, S. 304).

Wenn ich jemanden als nicht authentisch bezeichne, mache ich dem anderen den Vorwurf, dass er nicht ist, wie er (meiner Meinung nach) sein sollte, und überspringe den Schritt, die von mir erlebte Irritation über den Ausdruck des anderen zu benennen und zu thematisieren. Ich vertue die Chance, dem anderen sein Wahrnehmen von Unterschieden (vom Ausdruck zum Eindruck) zu ermöglichen und ihn in dieser Wahrnehmung, in seinem Sein zu respektieren. Stattdessen unterstelle ich dem anderen, dass er so, wie er ist, irgendwie falsch ist, und rede ihm ein, dass es wichtig wäre, „authentisch“ zu sein, damit ich meine Irritation los bin.

Genauso wenig konstruktiv ist das Lob für jemanden, dass er „authentisch“ sei. Das ist immer sehr normativ; es unterstellt, dass der andere meiner Meinung nach „richtig“ sei. Das macht es ihm sehr schwer, Irritationen zu spüren, zu benennen und als „erlaubten“ Zustand anzuerkennen. Jeder darf so unauthentisch sein, wie er möchte – und darin authentisch sein. Das folgt der Paradoxen Theorie der Veränderung nach Beisser (o. J.), die besagt, dass *„Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist“*.

Wenn jemand eine Begegnung auf Augenhöhe fordert oder bewirbt, ist es wichtig, genau dort hinzuschauen, wo, wann und mit wem eine Benachteiligung oder Ungleichheit mit einem Ge-

28 | Diskurs

fühl der Unterlegenheit oder Minderwertigkeit erlebt wird oder ein Machtgefälle verschleiert werden soll. Statt ein Übergehen und Vermeiden dieser Gefühle zu fordern, wäre es konstruktiver, die Situation so zu betrachten, wie sie *ist*, und im Dialog die Phänomene zu benennen. Es ist konstruktiver, gegenseitigen Respekt zu fordern – wobei das Gegenseitige dabei das Wichtigste ist. Respekt funktioniert nur dann, wenn er gegenseitig ist: Der sich unterlegen Fühlenden muss den als Überlegen betrachteten genauso respektieren wie der sich überlegen Fühlende den Unterlegenden. Dann kann man Unterschiede benennen und betrachten. Dialog, Verständigung und auch Vertrauen ist möglich zwischen Menschen, die sich respektieren und nicht auf Augenhöhe sind, weil es Unterschiede zwischen den Dialogpartnern *gibt*: Chefin – Mitarbeiter, Kind – Erwachsener, Politiker – Wählerin, Unternehmen – Kunde, Therapeutin – Klient etc.

Für die Authentizität und die Augenhöhe gilt:

„Bewußtheit besteht aufgrund von Veränderung. Wenn Gleichheit besteht, gibt es nichts zu erfahren, nichts zu entdecken“ (Perls 1981, S. 265).

Literatur

Beisser, A. (o. J.): Paradoxe Theorie der Veränderung. http://www.gestalt.de/beisser_paradox.html

Lauer, K. (o. J.). Authentisch sein leicht gemacht: 11 Gründe und Tipps für mehr Authentizität. <https://www.foodspring.de/magazine/authentisch-sein>

Perls, F. (1981): Gestaltwahrnehmung. Verworfen und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne. Frankfurt (Verlag für humanistische Psychologie).

Perls, F. / Hefferline, R. F. / Goodman, P. (1979): Gestalt-Therapie. Wiederbelebung des Selbst. Stuttgart (Klett-Cotta).

Tempel, K. (o. J.). Authentisch sein – So lernst du zu sein, wie du bist! <https://www.gluecksdetektiv.de/authentisch-sein/>

von Bialy, J. / von Bialy, V. (2006): Siebenmal Perls auf einen Streich [Onlineversion].

Autor

Olaf Zielke

mail@olafzielke.de



IRAK: Unsere jordanische Kinderärztin Tanya Haj-Hassan untersucht ein Neugeborenes in Mossul. © Peter Bräunig

SPENDEN SIE GEBORGENHEIT FÜR SCHUTZLOSE MENSCHEN

Mit Ihrer Spende rettet **ÄRZTE OHNE GRENZEN** Leben: Mit **50 Euro** ermöglichen Sie z. B. das sterile Material für fünf Geburten. Ohne dieses erleiden Frauen häufig lebensbedrohliche Infektionen.

Private Spender*innen ermöglichen unsere unabhängige Hilfe – jede Spende macht uns stark!



Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00
BIC: BFSWDE33XXX

www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden


MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
Träger des Friedensnobelpreises

Die Pflicht zur Zuversicht¹

von Matthias Horx

Diskurs | 29

In einer Welt des populistischen Pessimismus und der Terrorgefahr ist entschiedene Hoffnung ein notwendiger Widerstand. Plädoyer für eine rebellische Gelassenheit angesichts einer Epidemie der Angst.

Wenige Tage nach Trumps Wahlsieg fand in einem U-Bahnhof Manhattans eine wunderbare Szene statt. Der Künstler Matthew Chavez inszenierte die „Subway Therapy“ – all diejenigen, die der Wahlsieg von Trump geschockt und verwirrt hatte, konnten sich in kleinen Post-Its ihre Gefühle ausdrücken. Die Erfahrung: Es gibt Wärme, Empathie, Zuversicht, wenn wir uns gegenseitig öffnen und offenbaren.

Eine uralte christliche Botschaft lautet: „Fürchtet Euch nicht!“ In der panisch-hysterischen Stimmung unserer Tage ist diese Botschaft hochaktuell. Denn der aggressive Populismus basiert auf der grundlegenden Aussage, dass ALLES immer schlechter wird. Konstruiert wird ein Weltzusammenhang der Negativität, des Misstrauens, der Unmöglichkeit der Zukunft. Im Zentrum dieses Konstrukts steht die Angst als treibende Energie. Verselbstständigte Angst aber generiert immer einen Machtanspruch, niemals produktive Kooperation. Was ist die Alternative?

„The possibilities that lie in the future are infinite. When I say, 'It is our duty to remain optimists', this includes not only the openness of the future but also that which all of us contribute to it by everything we do: We are responsible for what the future holds in store.“ (Karl Popper, *The Myth of the Framework*, 1994)

„May your choices reflect your hopes, not your fears.“ (Nelson Mandela)

Der Photograph Sebastião Salgado schaut uns mit einem Blick an, der uns in die Tiefe der menschlichen Seele blicken lässt. Sebastião Salgado hat wahrscheinlich von allen lebenden Menschen am tiefsten in die Abgründe der menschlichen Existenz geschaut.



Abb. 1: Sebastião Salgado by Fernando Frazão / Agência Brasil / / Wikimedia Commons / CCA 3.0 Brazil License

In „Salz der Erde“, einem dokumentarischen Film von Wim Wenders, wird das ganze Leben des berühmten Welt-Fotographen nachgezeichnet. Sebastião Salgado war Jahrzehnte lang in allen schrecklichen Konfliktherden der Erde

unterwegs. Er lebte monatelang mit den Hungernden und Sterbenden in der Sahel-Zone. Er war Zeuge im Völkermord von Ruanda. Er fotografierte die berühmten Goldminen von Serra Pedal, wo Zigtausende ihr Leben für ein Quäntchen Gold hingaben. Er besuchte die Killing Fields von Mozambique und Kambodscha. Sebastião Salgado hat derart unsägliches Leid erlebt und begleitet, dass keine Seele ausreichen würde, dies zu verkraften.

Irgendwann um die Jahrtausendwende herum war Salgado am Ende. An den Fronten des endlosen Kongolesischen Bürgerkriegs kam er fast ums Leben. Er wurde krank und konnte nicht mehr essen, driftete in eine tiefe Burnout-Krise, und von da aus geradewegs in eine manifeste Depression. Er begab sich in die Hände von Psychologen und Therapeuten. Aber sein Zustand besserte sich kaum.

Sebastião Salgado hätte, nach allem, was er erlebt hatte, das volle Recht gehabt, an der Welt zu verzweifeln. Aber er zog sich zurück an den Ort, wo er als Kind aufgewachsen war. Auf die „Fazenda“, eine 300-Hektar-Farm seines Vaters, der dort noch im hohen Alter lebte. Doch auch dort hatte die Apokalypse gesiegt. Abholzung, Erosion und Dürre hatten das einst blühende Waldland in eine staubige Karst-Einöde verwandelt, in der das Vieh starb und das Wasser versiegte.

Salgados Vater war ein unverbesserlicher Optimist, der für die Zukunft seiner Kinder bereit war, die Gegenwart zu opfern. „100.000 habe ich für die Bäume bekommen“, sagt der Vater im Interview. „Schließlich mussten Sebastião und seine sieben Schwestern auf die Universität gehen!“

Nach zwei Jahren Rückzug in diese traurige Einöde begann Salgado, die Hügel und Täler seiner Kindheits-Heimat wieder aufzuforsten. Er legte Baumschulen an, pflanzte 4 Millionen Bäume, bohrte Brunnen, zog Bewässerungsgräben, baute Staumauern, ließ fruchtbare Erde heranschaffen. Heute hat der Wald die Farm zurückerobert. Hunderte von Tierarten sind zurückgekehrt. Quellen sprudeln, Bäche fließen; sogar die ersten Wasserfälle haben sich wieder gebildet – ein gesunder Dschungel ist entstanden, ein lebendiges Ökotopt. Jahre nach dem Tod des Vaters ist Salgados Fazenda heute ein Naturparadies – ein Wunder!

Ist Sebastião Salgado ein unbelehrbarer Optimist? Oder ein verzweifelter Pessimist, der sich therapieren musste? Vielleicht hat Salgado nur verstanden, dass man sich irgendwann entscheiden muss, auf welcher Seite man steht. Gerade wenn man die Tiefe des Leidens sieht, das mit dem Leben einhergeht. Auf der Seite des Problems. Oder der Lösung. Auf der Seite des Zweifels. Oder des Mutes. Auf der Seite der Angst. Oder der Zuversicht.

Das Angebot der Angst

Der Hasspopulismus fordert uns, ähnlich wie der Terrorismus, auf, Angst zu haben – und in der Perspektive die Zukunft zu definieren. Angst vor Status-Verlust. Angst vor Fremden. Angst davor, von „Eliten“ betrogen zu werden.

¹ 2016, Kolumne veröffentlicht auf der Website <https://www.horx.com/> unter „Schlüsseltexte“

30 | Diskurs

Angst vor unbekannten Mächten, die raffinierte Verschwörungen inszenieren. Der semantische Kern dieser Angst besteht in der Grundannahme, *dass es nie für alle reicht*. Wir müssen zwischen „denen“ und „uns“ unterscheiden, weil die Welt knapp ist.

Wenn wir Angst haben, schüttet unser Körper durch Signale der Amygdala, der „existentiellen Drüse“ in unserem Stammhirn, Adrenaline, aber auch die Vorstufen von Dopaminen und Endorphinen – Belohnungssubstanzen – aus. Angst wirkt wie eine neuromolekulare Karotte vor der Nase: Streng Dich an – wenn Du es schaffst, wirst Du belohnt! Als Machtphantasie wird Angst zu reiner Euphorie: Im gemeinsamen Grölen, im rauschhaften Wir-Gefühl, werden jene archaischen Kräfte freigesetzt, mit denen sich unsere Ur-Ur-Vorfahren gegen Feinde zur Wehr setzten.

Populismus greift diese uralten Mechanismen auf. Angst wirkt ansteckend und dabei gleichzeitig sozial integrierend: Ängstliche Menschen verständigen sich leicht und schnell. Im Angstzustand ist unsere Wahrnehmung für kleine Gesten, für Details der Gesichtsausdrücke, massiv erhöht. Denn für unsere Ur-Vorfahren in den Savannen und Dschungeln der Welt war es wichtig, sich in Gefahrensituationen schnell koordinieren zu können. Angst erzeugt eine Art intimer Vertrautheit. Deshalb entsteht im Krieg tiefe Solidarität. Deshalb fühlen sich angsteuphorisierte Menschen so nah beieinander.

„MÜSSEN wir nicht Angst haben?“ – diese suggestive Frage, die heute in jeder Talkshow unentwegt von den Moderatoren gestellt wird, um die Erregungs-Spirale in Gang zu halten, weist auf den Legitimationscharakter der Angst hin: Wer Angst hat, weist sich als legitimes Opfer „der Gesellschaft“ aus – seine Gefühle werden für „wahr“ genommen. Wer Angst hat, ist neuerdings automatisch im Recht, weil sein subjektives Gefühl nicht irren kann.

Alles dies macht Angst zu jener mentalen Supermacht, die derzeit unsere Gesellschaften regelrecht umzukrempeln scheint. Wer Angst zum Zentrum des Politischen macht, definiert den Code der Gesellschaft in seinem Sinne. Er hat die Macht über die Gefühle, er kann legitimierte Machtstrategien verfolgen, die seinem eigenen Vorteil dienen, aber sich als großzügig und grandios ausgeben. Ängstliche wählen oft diejenigen zum Führer, denen sie garantiert egal sind. Sie identifizieren sich mit der Kälte der Macht, weil sie so der unerträglichen Wärme ihrer eigenen Angst entkommen können.

Die Matrix des Vertrauens

Der Kern aller Gesellschaft ist Vertrauen, und je komplexer eine Gesellschaft wird, desto wichtiger ist diese geheimnisvolle Ressource. Der Systemiker Niklas Luhmann formulierte: *„Vertrauen ist ein Mechanismus zur Reduktion sozialer Komplexität.“* Wir vertrauen darauf, dass Gerichte versuchen, Recht zu sprechen. Wir vertrauen darauf, dass im Verkehr sich alle an grundlegende Regeln halten – und möglichst wenige Menschen verletzt oder getötet werden. Dass Politiker sich anstrengen, gesellschaftlichen Wandel zu gestalten. Wir vertrauen, dass Nahrungsmittel in Supermärkten nicht giftig sind. Dass Ärzte ihr Bestes geben. Dass Journalisten sich um die Wahrheit bemühen.

Natürlich WISSEN wir, dass all dies nicht immer und überall vorausgesetzt werden kann. Zum Vertrauen gehört der Vertrauensbruch, ohne Verbrecher wäre die Legalität nicht möglich, und ohne das mögliche Versagen der Politik gäbe es keine Demokratie. Vertrauen funktioniert nur durch die Möglichkeit seines Versagens. Ja, es gibt Korruption – aber es gibt auch den Versuch, sie aufzudecken. Es gibt faule, egoistische Politiker – aber die werden nicht wiedergewählt. Es gibt bisweilen Gift in Lebensmitteln, aber Tests und Skandale sind in der Lage, das zu beheben. Eine komplexe Gesellschaft mit ihrer Vielzahl von „Checks and Balances“, von Streit und Kompromiss, kann die Situation verbessern. Auch wenn es dabei Rückschläge geben mag und es manchmal nur zäh vorangeht. *Es besteht die praktische Hoffnung, dass die Dinge besser werden.*

Das ist die Zukunfts-Zuversicht, die die mentale Basis einer komplexen Gesellschaft ausmacht; die Grundlage des Fortschritts. Vertrauen entsteht allein in der Praxis – als Erfahrung des Gebens und Nehmens, der lebendigen Kooperation. Gerade in der Unterschiedlichkeit. Paare müssen ihre Liebe durch Gesten und Taten ständig wieder auffrischen, wenn die Beziehung nicht scheitern soll. Die Wirtschaft braucht Innovationen, die den Kunden tatsächlich etwas bringen.

Auch die Politik braucht Innovationen (allerdings werden diese in einer komplexen Kultur niemals alle Gruppen gleichzeitig befriedigen). Vertrauen ist das Ergebnis eines kreativen Beziehungsprozesses, der auf der Akzeptanz der DIFFERENZ beruht: gerade WEIL alle verschieden, ungleich sind, können und müssen sie sich verständigen. Zivilisation ist die Moderation von UNGLEICH-

HEIT: Der Arbeitnehmer traut dem Unternehmer. Der Arme und Arbeitslose dem Staat, dass er nicht ohne Hilfen dasteht. Die kulturelle Mehrheit vertraut der Minderheit, dass sie neue interessante Dinge über sich erfährt – etwa in kulturellen Differenzierungen.

Hass-Populismus – oder Terrorismus – greift nun die Substanz des Vertrauens direkt an – mit Bösartigkeit. Er behauptet, dass ALLE gesellschaftlichen Verhältnisse faul und verrotten sind, auf Lügen basieren, hinfällig und durch EINE monokausale Struktur zu ersetzen sind („Das Volk“, „Die Macht“). Auf diese Weise soll „eindeutig“ werden, was differenziert war. Populistische Angst-Politik erklärt Vertrauens-Beweise in einem Federstrich für nichtig. Sie definiert Politiker als „korrupte Bande“ und schneidet aus der gesellschaftlichen Vielfalt einzelne Gruppen aus, denen sie einen Opfer-Mythos oder ein Schuld-Stigma verleiht. So wirkt sie wie die Dementoren aus den Harry-Potter-Sagas: Sie saugt die Energie des Vertrauens aus der Gesellschaft und erzeugt daraus dunkle Materie der Abneigung und des Ressentiments.

Das Prinzip Bösartigkeit

Wenn vom rechten Populismus die Rede ist, geht es immer um Hass. Aber Hass ist ein vorübergehendes Gefühl, ein *Affekt*. Hass und Wut kann man nur als Anfall haben, nach einer gewissen Zeit – meistens schon Sekunden – verfliegt die Affektion. Die vielen Trolls im Netz lassen meistens einfach „Dampf ab“ – um sich dann wahrscheinlich ganz entspannt zum Abendessen niederzulassen.

Populismus ist nicht gefährlich, weil er Wut artikuliert, sondern weil er als destruktive kommunikative Strategie die Grundlage aller Gesellschaft zerstören will: das Gespräch. Seine Bösartigkeit liegt nicht in seinen Gefühlen, sondern in seiner Strategie.

Das Gespräch ist die Basis jeder sozialen Kooperation. Seit Äonen von Jahren sitzen Menschen an Lagerfeuern (oder Tischen, runden und eckigen) und sprechen. Ein Gespräch hat immer einen fragenden Charakter. Wenn wir mit anderen Menschen kommunizieren, wollen wir etwas wissen, was wir noch nicht kennen. Menschen sind in der Lage, sich in die Gefühle des anderen hineinzuversetzen. Dieser Theory-of-Mind-Effekt ist das kostbarste Erbe der menschlichen Evolution. Kooperative Systeme, die uns schützen, ernähren, uns Liebe und Freude geben können, basieren auf dieser Grundfähigkeit zur kommunizierenden Empathie.

Sprechen ist immer Lernen: Wir erweitern unseren Horizont um den des Anderen. Dadurch entstehen kognitive Gewinne, die vergesellschaftet werden können – als gemeinsame Erkenntnisse und Vertrauenskapital, das zur Kooperation wird. Das gilt auch, wenn das Gespräch kontrovers ist und zu keinem direkten Ergebnis führt – allein die Tatsache, dass wir es VERSUCHEN, dass wir uns BEMÜHEN, erzeugt ein spürbares soziales Surplus. So entsteht, was die Spieltheoretiker ein Non-Zero-Sum-Game nennen: Ein Nichtnullsummenspiel, in dem es keine Verlierer gibt, auch wenn nicht alle den GLEICHEN Gewinn bekommen.

Aggressiv-populistische, also bösertige Kommunikation zielt nun genau auf den Kern des menschlichen Miteinander-Spiels. Man spürt diese Böserartigkeit sofort, wenn ein Populist in einer Diskussionsrunde sitzt. Man fühlt, dass er davon ausgeht, dass der Dialog keine BEDEUTUNG hat. Das Ziel ist vielmehr das Zerstören des anderen Arguments. Das Herabsetzen. Die Dominanz. Genau genommen handelt es sich um Kommunikationsverweigerung: Es geht darum, die Legitimität des Sprechens des Anderen zu bestreiten. Dafür werden die bekannten, aber schwer zu stoppenden Mittel eingesetzt: das Suggestieren eines süffigen „Wir“ gegen „Ihr“. Das Kausalisieren von Phänomenen, die nicht wirklich zusammengehören (Verschwörungs-Logik). Das groteske Überzeichnen von Problemen. Das Reklamieren der Mehrheitsmeinung („Wir, das Volk, denkt ...“). Populistische Böserartigkeit ist eine als Kommunikation getarnte Macht-Strategie.

Als resonante soziale Wesen können wir es nicht fassen, dass jemand mit uns kommuniziert, der eigentlich nicht kommuniziert. Wir wollen das nicht glauben. Wir würden so gerne überzeugen. Deshalb bleiben wir gebannt sitzen. Aber je mehr wir das versuchen, desto mehr geraten wir in die Falle der Negativität, die der Populist aufgestellt hat.

Umso skandalöser ist die Tatsache, dass die klassischen Medien, allen voran das Fernsehen, den populistischen Böserartigkeits-Code längst als tägliches Mittel nutzen – und ihn dadurch erst mächtig machen. Auf den Talkshows von ARD und ZDF werden immer mehr diejenigen eingeladen, welche durch Abwertungs-Strategien für Erregung, sprich Aufmerksamkeit, sprich Quote sorgen. Der eigentliche Auftrag solcher Diskussionen, das Finden und Er-Finden neuer gesellschaftlicher Zukunft, wird damit sabotiert. Die Talkshow-Redaktionen machen sich in ihrer Quotenangst zum Büttel der Böserartigkeit, die das fei-

ne Netz des gesellschaftlichen Diskurses von innen zerstören möchte.

Das Konfliktangebot ablehnen

Wie sollen, wie können wir auf die dunkle Macht reagieren? Diese Frage stellte sich schon Harry Potter, und in der Tat ist die Antwort auf den Populismus eine echte Dumbledore-Frage: Wie kann man das Monster besiegen, wenn man sich ihm nicht frontal entgegenstellen kann, weil man es dadurch nur unaufhörlich stärkt?

Eine Möglichkeit wäre es: Das Spiel nicht mitzuspielen.

Philipp Karch, der Konfliktforscher und Führungs-Coach, lehrt in seinen Kursen in der „School of Life“, der Lebensschule des Philosophen Alain de Botton, dass jeder Konflikt letztlich auf der Annahme eines ANGEBOTS beruht: Paare streiten sich, wenn sie sich entschließen, dass es sich lohnt, die Dinge komplett anders zu sehen – anstatt mit Güte oder Großzügigkeit darüber hinwegzugehen. Piloten streiken, wenn sie das Gefühl haben, existentiell nicht gewürdigt zu werden. Wir streiten uns erst, wenn wir beschließen, den Konflikt ANZUNEHMEN.

Streit ist eine hohe Form der Zuwendung. Wir sollten sie denen geben, von denen wir glauben, sie hätten etwas beizutragen.

Ich selbst bin wiederholt in Talkshows eingeladen worden, in denen es um „Zukunftsprobleme“ gehen sollte (aber eigentlich nur um das „Problem“, ob wir nicht „Angst haben müssen!“). Ich gehe dort nicht mehr hin, seit ich weiß, wie populistische Kommunikationsverweigerung dieses Sprechen über die Zukunft unmöglich macht. Ob dabei Sarah Wagenknecht oder Frauke Petry die Welt auf rudimentäre Einfachheit zu reduzieren versuchen, ist völlig nebensächlich. Talkshow-Moderatoren sind heute eher die Trainer, die Coaches, die Steigbügelhalter des populistischen Spiels.

Nichts hassen Populisten mehr, als dass sie einem egal sind. Wäre es nicht eine gute Idee, die Populisten UNTER SICH streiten zu lassen? Sofort kommt die Angst auf: Werden sie sich dann nicht unendlich vermehren? Eben nicht! Es ist kein Zufall, dass rechte Parteien zur Selbsterstörung neigen. Nichtkommunikation führt, wenn man sie im eigenen Saft schmoren lässt, zu einem Prozess der Dekonstruktion. Böserartigkeit braucht etwas, das noch heil ist und das es zerstören kann.

Die zweite Möglichkeit: In einer auf Angst codierten Umwelt wählen wir die Verweigerung der

Angst als rebellischen Akt. Die Politologin Esra Küçük sprach in einer Rede auf der Ruhrtriennale vom MUT, KEINE ANGST ZU HABEN.

Das schöne deutsche Wort Zuversicht hat eine steile Karriere vor sich. Zuversicht ist eine aktive, vitalere Haltung als die Hoffnung, die ja (vor allem) die Intention hat, uns zu trösten. Hoffnung, sagte Francis Bacon, ist ein gutes Frühstück, aber ein schlechtes Abendessen. Ohne Zuversicht, sagte der System-Soziologe Niklas Luhmann, kommen wir noch nicht mal morgens aus dem Bett. Sie ist damit weder optimistisch noch pessimistisch, sondern POSSIBILISTISCH. Wer Zuversicht hat, ist nicht auf ein fixiertes Ergebnis aus, er traut sich nur zu, mit den Möglichkeiten umzugehen.

Zuversicht beinhaltet vor allem jene kostbare Eigenschaft, die in der populistischen Ideologie komplett negiert wird: Selbst-Wirksamkeit. Dass Menschen ihr Leben, ihre Angelegenheiten selbst in die Hand nehmen können – diese Vorstellung ist für den Hass-Populisten wie der Knoblauch für den Vampir. Denn er BRAUCHT die Unselbstständigkeit der Menschen für seine Machtoperationen.

Zuversicht sieht die Welt – und ihre Gestaltbarkeit – von der Zukunft aus. Sie fixiert sich nicht auf das Problem, das durch Anstarren immer größer wird, sondern interessiert sich für Lösungen. Sie fragt nicht nach dem, was „abzuschaffen“ wäre, sondern nach den genuinen Kräften, die wir stärken können.

Immanuel Kant sah sich am Beginn der Aufklärung als Apologeten dieser praktischen Hoffnung. Er setzte in seinen vier paradigmatischen Fragen unter anderem auf die Vorstellung, was wir berechtigt HOFFEN dürfen. Verfolgen wir einmal diese Fragestellung aus heutiger, aktueller Sicht:

Sechs gute Gründe, warum wir zuversichtlich sein können:

1. Die Komplexität moderner Gesellschaften ist robuster als wir glauben.

Im öffentlichen Sprechen wird gesellschaftliche Komplexität meistens mit „Kompliziertheit“ verwechselt. Die Welt erscheint uns in ihrer Komplexität als fragil, alles muss „irgendwie einfacher“ werden, und der Populismus scheint dieses Anliegen legitim zu vertreten. Aber es ist die Komplexität selbst, die den Schlüssel zur Zukunft bietet, weil nur komplexe Systeme kreativ, adaptiv, wandelbar sind. Komplexität schafft Schönheit

32 | Diskurs

und Intelligenz. Komplexität erzeugt Resilienz und Emergenz – die Fähigkeit, in der Reaktion auf Krisen neue Ordnungen zu bilden. Moderne Gesellschaften sind in einer unglaublichen Weise komplex. Ihre Vielfalt und innere Vernetzung ist so atemberaubend, dass sie sich weder in EINEM Algorithmus beschreiben lassen, noch in EINEM Kommandoregime verändern lassen.

Warum sind die radikalen Rechten so wütend? Weil sie am Ende immer verlieren müssen!

Anders als in den tatsächlich polarisierten Industriegesellschaften des frühen 20. Jahrhunderts sind es heute die Verschiedenartigkeiten, die den gesellschaftlichen Grund-Code bilden. Selbst der hartgesottenste Rechte wird sich sein Recht auf Thai-Küche nicht nehmen lassen. Produktiv ist, was divers ist. Wir leben nicht mehr in einer beliebig formbaren Klassengesellschaft mit Millionen von Arbeitslosen und Traumatisierten, wie nach dem ersten Weltkrieg. Faschistische Formungsprozesse sind praktisch unmöglich geworden – es sei denn, man strebt ein politisches Hunger-System à la Nordkorea an. Schon deshalb, weil die Menschen zu bequem sind zum dauerhaften Marschieren.

2. Wir dürfen hoffen, dass Krisen paradox-positive Wirkungen zeitigen.

Im persönlichen Leben kennen wir das alle: Nur Krisen eröffnen plötzlich Fortschritte, die sonst nicht stattgefunden hätten. Selten wächst die Liebe über Stagnationen heraus, wenn sie nicht durch Versuchungen herausgefordert wird. Selten bringen Unternehmen echte Innovationen auf den Weg, wenn es der Bilanz (zu) gutgeht. Demokratie ist das komplexe Ergebnis von „failed states“ im Laufe der Geschichte. Störungen sind immer das, was die Systeme verbessert. Katastrophen in der Evolution brachten die Artenvielfalt von heute hervor. Gute Technik ist das Produkt von Unfällen. Und Krisenzeiten gehen oft mit großer Kreativität einher. Darin spiegeln sich evolutionäre Gesetze: Wenn Umwelt-Stress entsteht, explodiert die Mutationsfähigkeit der Arten. Es gibt in allen Systemen, auch den gesellschaftlichen, eine unabweisbare Tendenz zur Selbstheilung durch Turbulenz. Und vielleicht ist die populistische Krise nur eine WEITERE dieser Turbulenzen ...

3. Wir dürfen Zuversicht haben, dass selbst große Probleme überraschend gelöst werden.

Wer im Kalten Krieg aufgewachsen ist, kann sich noch gut an das Gefühl apokalyptischer Ausweglosigkeit angesichts bedrohlicher Atomwaffen-Ar-

senale erinnern. Dann kam AIDS, die „Megaseuche, die die Welt in den Abgrund stoßen muss“, wie es in den Zeitungskomentaren der 80er Jahre hieß. Aids ist heute zwar nicht „gelöst“, aber die Auseinandersetzung mit der Seuche hat eine paradoxe Wirkung gehabt. Statt wie befürchtet Homosexuelle an den Rand der Gesellschaft zu drängen, war Aids Auslöser einer Empathie-Welle, die zur kulturellen Integration der Homosexuellen führte.

Das Beispiel „Global Warming“ könnte nach demselben Muster verlaufen. Gerade WEIL durch ideologische Kontroversen so viel Aufmerksamkeit auf das Problem der Erderwärmung gelenkt wird, gerade WEIL zynische Machthaber und mächtige Lobbys das Problem für „Nichtig“ erklären, kommt es hier zu einer massiven Gegen-Bewegung. Das Gute formt und schärft sich oft im Widerstand gegen das Ignorante. Aus chaotischen Bewegungen entstehen oft spontane neue Ordnungen. So lässt sich heute unschwer ein turbulenter Übergang von der Mono-Struktur der amerikanischen Globalisierung zur multipolaren Weltordnung erkennen. Dass diese Zukunft automatisch eine schlechtere, fragilere sein muss, ist allen Unkenrufen zum Trotz nicht ausgemacht. Trumps chaotischer Politikstil könnte viele erstarrte politische Formen auch produktiv durcheinander wirbeln – wovon vor allem seine Nachfolger profitieren werden.

4. Wir dürfen hoffen, dass die positive Vernetzung der Welt irreversibel ist.

Parag Khanna, ein Politikwissenschaftler und „Konnektograph“, zeigte unlängst in einem TED-Vortrag eine atemberaubende Kartographie der REALEN Vernetzung der Welt. Das feine Geflecht der Straßen und Wasserwege, die die Welt verbinden, wird überlagert von den Infrastrukturen der Energie, darüber hat das Geflecht der Kommunikationen die Welt erobert. Diese neo-globale Strukturen verlaufen längst über alle nationalstaatlichen Grenzen hinweg und bilden ein eigenes „transglobales“ Muster aus.

Millionen von Kontakten, Konnektomen zwischen Menschen verschiedener Kulturen haben Wirkungen hinterlassen. Migrationsströme sind Teil der Menschheitsgeschichte. Wir mögen heute die supranationalen Organisationen wie UNO oder UNHCF als schwach empfinden. Trotzdem: Transnationale Ideen-Netzwerke wie TED können in den Köpfen mehr bewegen als alle Versammlungen von nationalistischen Betonköpfen zusammen. Wenn wir das GEISTIGE einbeziehen, ist der planetare Echo-Raum längst kosmo-

politisch geworden. Und hier zeigt das Internet seine andere Seite: Es ist eben nicht nur ein Gefäß für Hass, sondern auch ein Medium der Verbindung. Der Nationalismus, der diese Grenzen wieder in Mauern einengen will, kann zwar in einzelnen Regionen der Erde Erfolge erringen, aber er wird sich nicht, wie in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, als dynamisches Weltprinzip etablieren können.

5. Lokale Intelligenz zeigt, wie Zukunft geht.

Im poetischen Szenenstück „The Age of Anxiety“ von W. H. Auden sitzen vier Personen in einer Bar der Spätkriegszeit (1944) in New York. Vier Verlorene, mit dem Schrecken der Weltgeschichte im Gepäck. Alles beginnt düster, hoffnungslos das Grauen der Kriege scheint die Zukunft zu bestimmen und die Menschen zu trennen. Wie sollen diese Kräfte des Bösen jemals überwunden werden? Doch dann, nach ein paar Tagen der quälenden Selbstbefragung, beginnen die Protagonisten zu begreifen, dass die Angst besiegt ist. Indem man die inneren Bindungskräfte stärkt, die konkrete Sympathie und Liebe untereinander, im Hier und Jetzt.

Auden entwickelt das Prinzip der Lokalen Intelligenz – oder des lokalen Verstehens. Marshall McLuhans „Lokal handeln, global denken“ hört sich ähnlich an. Wenn wir die Welt aus dem konkreten Hier und Jetzt betrachten, erscheint sie plötzlich aus der Perspektive der Bewältigung. Alles gibt Sinn, wenn wir es vom Konkreten zum Größeren betrachten. Es ist der Alltag, das Kleine, das der Welt den Halt der Zukunft verleiht.

6. Es gibt unglaublich viel Güte und Gelingen.

Und schließlich ist da einfach der staunende Blick auf die Wirklichkeit: Wie vielfältig, lebendig, hoffnungsvoll können große Städte sein – gerade wenn sie rau erscheinen und Ungleichheit erzeugen! Wie fantastisch gut funktionieren viele Firmen! Wie viel Kooperation es gibt! Wer mit wachen Augen in die Welt schaut, entdeckt eine andere Wahrheit jenseits des „Postfaktischen“: Wie viel Schreckliches passiert NICHT! Wie viel mehr Terroranschläge könnte es geben, wie viele Scheidungen finden NICHT statt, wie viele Unfälle sind verhindert worden! Dass 40.000 Passagierflugzeuge pro Tag starten und landen, ist keine Meldung wert, aber dennoch ein Wunder.

Die Welt wird nicht immer schlechter, sondern langsam besser. Die Armut auf der Welt hat sich in den letzten Jahren halbiert. Die Opfer von Na-

turkatastrophen sind viel seltener geworden, ebenso Hungerkatastrophen und – man glaubt es kaum – sogar die Anzahl der Kriegsoffer geht weltweit zurück. 92 Prozent aller Kinder auf der Welt gehen heute in die Schule. Es gibt, trotz aller Krisen und Schrecklichkeiten, einen „Nettofortschrittsgehalt“. Wer das nicht glaubt, der setze sich mit der Arbeit der Globalstatistiker Hans Rosling oder Max Rosen auseinander – siehe www.gapminder.org und <https://ourworldindata.org>.

Wer im Sinne der Zukunft denkt, leugnet nicht das Negative, sondern verabschiedet sich von der katastrophischen Erwartung des Heils, die in jedem Schatten den Beweis für den Sieg der Dunkelheit sieht. Die „Next Society“ ist längst im Gange. Wir müssen nur auf neue Weise schauen lernen.

Der andere Blick



Abb. 2: Das erste Bild auf die Erde von außen. By NASA / Bill Anders, via Wikimedia Commons

Als der Astronaut William Anders an Bord der Apollo 8 am Heiligen Abend des Jahres 1968 seine Kamera auf die Krater des Mondes richtete, war er ein bisschen gelangweilt. Apollo 8 war das erste Raumschiff, das die Anziehungskraft der Erde verlassen hatte und in eine Mondumlaufbahn eingetreten war. Die Astronauten sollten Krater und Staubwüsten des Mondes fotografieren, um eine Landestelle für die Mondlandefähre zu finden. Nach zwei Tagen hatte sich eine gewisse Routine entwickelt. Endlos zogen unter der Kapsel die toten Landschaften des Mondes vorbei.

Aus dem Augenwinkel sah Anders plötzlich einen weißen Schein am Mondhorizont. Er drehte die Kamera. Und machte die berühmte Earthrise-Aufnahme mit der Seriennummer AS8-14-2383HR eher zufällig. Und plötzlich war es da – das erste Bild der Erde VON AUSSEN – das Bild, dass alle Perspektiven verändern sollte.

Im rauschenden Funk-Sound, in dem die Helmmikrophone an die Bodenstation Houston übertragen wurden, war die Stimme des Kommandanten Frank Borman zu hören:

„Oh, mein Gott! Seht euch dieses Bild da an! Hier geht die Erde auf!“

Seitdem wissen wir, dass wir EINE Spezies sind – Erdbewohner. Wir wissen, dass alle Unterschiede – soziale, kulturelle, mentale – im Grunde KONSTRUKTIONEN sind. Dass alles mit Allem zusammenhängt. Dass wir unter einer bestimmten Perspektive untrennbar verbunden sind.

Natürlich überfordert uns diese Erkenntnis ständig. Denn sie widerspricht – zunächst – unserem archaischen, tribalen Erbe. Sie macht unklar, wer zu uns gehört, oder genauer: wer NICHT zu uns gehört. Als Antwort produzieren wir neue Spaltungen: Linke gegen Rechte, Alt gegen Jung, Arbeit gegen Kapital, Unten gegen Oben. Das klärt die Welt, und deshalb sind die polaren Vereinfachungen so betörend, so universell verfügbar, so EINFACH. Aber wir alle haben eine Entscheidung zu treffen. In unserem persönlichen Leben, in der Liebe, in der Arbeit, im Alltag. Handeln wir als Angstwesen oder als Zukunftsweisen?

Pflicht zur Zuversicht bedeutet, dass wir diese Verantwortung erkennen. Und die Welt mit neuen Augen sehen lernen. Steve Grand, ein Künstliche-Intelligenz-Forscher, formulierte:

„Wir haben vieles ziemlich falsch gemacht, aber wir fangen an, in radikal neuen Weisen auf die Welt zu schauen – dynamisch, nichtlinear, selbstorganisierend. Eine Menge hervorragender Ideen handeln davon, das Äußere nach innen zu kehren und umgekehrt – genauso wie unsere alten Religionen es in der Zeit der Aufklärung taten.“

Seien wir also dem Hass-Populismus dankbar. Er gibt uns eine Chance, uns als perspektivische Menschen neu zu verstehen. Nelson Mandela sagte: „Mögen Deine Entscheidungen Deine Hoffnungen reflektieren, nicht Deine Ängste.“ Keine Kraft der Welt, und sei sie noch so bösartig, hämisch, denunzierend, kann uns diese Verantwortung abnehmen. Der äußere Feind des Populismus ist in Wahrheit unser innerer Feind, unsere innere Dunkelheit. Gehen wir mit Sebastião Salgado in unseren neu gepflanzten Wald, und spüren seine Freude, wenn er die Bäche rauschen hört, die er selbst geschaffen hat. Umarmen wir die Fülle der Welt.

Autor

Matthias Horx ist Gründer des Zukunftsinstituts, Trend- und Zukunftsforscher. Er ist Autor zahlreicher Bücher und Studien, Herausgeber des jährlich erscheinenden *Zukunftsreports*, Redner zu sozialen, technologischen, ökonomischen und politischen Trends. Horx steht für eine Futurologie, die nicht jeder Angst oder jedem Technik-Hype hinterherrennt, sondern den Bewusstseinswandel mit einbezieht.

Wie man Zukunft „rightsized“¹

Vom zärtlichen Umgang mit dem Morgen. Eine Übung im konstruktiven Possibilismus.

von Matthias Horx

34 | Diskurs

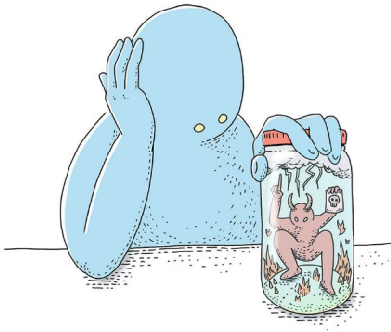


Abb. 1: © www.julian-horx.com

Ich werde derzeit oft gefragt, was man überhaupt noch über die Zukunft aussagen kann, wenn es offensichtlich keine mehr gibt. Ist die Welt nicht endgültig auf dem absteigenden Ast, im endgültigen Niedergang? Unaufhaltsam die Klimakatastrophe, der Ukraine-Krieg ohne Aussicht auf Frieden, eine neue Ära der diktatorischen Imperien steht bevor, Seuchen springen überall auf, es brennt und zündelt in allen Erdteilen, und nun auch noch Gasmangel, Inflation, Weizenkrise, Weltrezession, und war da nicht auch Genderwahn, Rechtspopulismus, überfüllte Züge und Schlangen beim Mallorca-Urlaub ...? Die Zukunft hat sich gegen uns verschworen. Der Mensch ist schlecht und zum Untergang verurteilt.

„Rightsizing“ bedeutet, etwas in der richtigen Weise zu formatieren. Das richtige Maß zu finden. Im Leben müssen wir das immer wieder tun, wenn wir in Sackgassen laufen, die aus Übertreibungen und Verengungen entstehen. Sonst kommen wir nicht weiter. Die Zukunft ist eine wichtige Dimension in unserem Leben. Wenn wir sie verlieren, werden wir alt und traurig. Und früher oder später dummfreaktionär.

Ich möchte der Kaskade unserer Hoffnungslosigkeit eine mentale Technik entgegensetzen, zu der mich die amerikanische Zukunftsforscherin Jane McGonigal mit ihrem Buch inspiriert hat. (Jane ist Mitglied des „Institute for the Future“, des ältesten Zukunftsinstituts der USA, das in vieler Hinsicht unserem Zukunftsinstitut ähnelt. Jane McGonigal: *Imaginable. How to see the future coming and be ready for anything*. Boston Press, 2022)

Janes Methode, sich der Zukunft zu nähern, ähnelt der REGNOSE. Also jener Zukunftsreise, in der wir uns in ein Morgen versetzen, um von dort aus zurückzublicken auf unsere Gegenwart. Voraussetzung für ein solches Experiment ist es, zu erkennen, dass wir als Menschen, egal wie klug und gebildet wir sind, die Realität niemals völlig erkennen können. Wir befinden uns vielmehr in einer Realitäts-Illusion,

einem Wahrnehmungs-Tunnel, den wir für die Wirklichkeit halten. Plato hat das in seinem Höhlengleichnis ausgedrückt, in dem Menschen in einer Höhle die Welt nur als flackernde Schatten an der Wand sehen und das eigentliche Geschehen verborgen bleibt.

Platos Lehrer Sokrates beschreibt in diesem Gleichnis eine unterirdische, höhlenartige Behausung, in der Menschen leben, die dort ihr ganzes Leben als Gefangene verbracht haben. Sie sind sitzend an Schenkeln und Nacken so festgebunden, dass sie immer nur nach vorn auf die Höhlenwand blicken können, wo sie die Geschehnisse der Welt nur als flackerndes Abbild von Schatten eines Feuers erfahren können. Man ersetze das Feuer durch den Bildschirm, und man hat eine ziemlich genaue Darstellung unserer Lebensrealität.

Die Dämonisierung der Wirklichkeit

Die Evolution hat uns als Menschen mit einer besonders hohen Gefahren-Wahrnehmung ausgestattet. Unser Hirn ist dazu „geprint“, Muster zu erkennen, die auf existentielle Bedrohungen hinweisen. Diese **negativity bias** führt dazu, dass wir negative Informationen um den Faktor 4 bis 10 (je nach Charakterzug) stärker bewerten als Mitteilungen, in denen sich Lösungen, Entwicklungen, Verbesserungen zeigen.

Angst soll uns motivieren, etwas gegen drohende Gefahren zu unternehmen. Zu kämpfen, zu flüchten, Verteidigungssysteme zu bauen oder Vor-Sorgen zu treffen. In dem ungeheuren medialen Echo-System, in dem wir heute leben, führt das „Anfüttern“ mit Gefahren jedoch zum gegenteiligen Effekt, zur zynischen Apathie.

In einer Aufmerksamkeits- und Erregungs-Ökonomie ist Negativität (Skandal, Streit, Gefahr, Übertreibung) ein probates Geschäftsmodell. Nichts hält uns so zuverlässig beim Klicken und Lesen wie Befürchtungs-Erzählungen und Untergangs-Narrative. Deshalb wimmeln nicht nur das digitale Netz, sondern auch die „klassischen“ Medien von regelrechten **Infodemien** des Negativen.

Das meistbenutzte Wort in deutschen Informations-Medien ist „DROHT“. Immerzu droht alles, rund um die Uhr. Gleich danach kommen Worte wie „Versagen“, „Skandal“, „könnte“ (negativer Konjunktiv, im Sinne von „den Bach runtergehen“). Damit erfüllen die Medien, die Journalisten, scheinbar ihre Pflicht zur Aufklärung der Gesellschaft. Ein „kritischer Journalist“ fühlt sich immer moralisch berechtigt, das Schlimmste anzunehmen und zu verbreiten; er meint es ja nur gut mit uns. Wir sollen gewarnt sein vor dem Übel. Also setzen wir noch einen drauf. Wer ist schuld an dem Versagen? Na klar, die Politiker! In Wirklichkeit demoralisiert uns das alles nur. Was niemals oder selten vorkommt, ist Bewältigung.

Corona war eine Krise, die wir gar nicht so schlecht bewältigen konnten. Staat, Gesellschaft, Wirtschaft, Wissenschaft haben gar nicht schlecht zusammengearbeitet, um das

¹ 2022, Kolumne auf der Website <https://www.horx.com>. Mit freundlicher Genehmigung des Autors

Schlimmere zu verhindern. Aber die mediale Darstellung war durch ein ewiges Aufpeitschen von Streit, Dissens, dem Versagen, dem Nichtgenügen geprägt. Was bleibt, ist der fade Geschmack einer Niederlage.

Typisch für diesen Effekt der Vergeblichkeit ist das sogenannte SPIEGEL-ABER. Wenn in Deutschlands kritischstem Magazin einmal eine positive Entwicklung aufgegriffen wird, findet sich schon in der Unterzeile die Umdrehung: „Es gibt zwar deutlich weniger Verbrechen, ABER das könnte nur darauf hinweisen, dass es demnächst NOCH schlimmer wird!“

So wächst das Dräuende, Dämonische der Zukunft unaufhörlich an. Das Kritische wird kontraproduktiv. Der Riesen-Troll des Untergangs wächst in den Himmel. Die Zukunft ist eine Sackgasse, aus der es keinen Ausweg mehr gibt. Nichts kann wirklich gelingen. Wie kommen wir da raus?

Durch die Angst hindurchgehen

Eine sinnvolle Methode, sich der Zukunft sozusagen „von Hinten“ zu nähern, in einer **konstruktiven Schleife**, besteht darin, die Negativitätsverzerrung im Sinne einer mentalen Doppelstrategie zu nutzen. Dazu gehört im ersten Schritt eine bewusste Konfrontation mit der Negativität.

Stellen wir uns die fürchterlichsten aller möglichen Zukunfts-Szenarien vor. Zeichnen Sie die schrecklichsten Entwicklungen auf, die Ihnen für die nächsten zehn Jahre (zehn Jahre sind eine Art Zukunfts-Grundmaßstab) in den Kopf kommen. Zum Beispiel:

- Eine neue Seuche mutiert aus Corona, die plötzlich höhere Tödlichkeit mit starker Ansteckung verbindet und zu weltweitem Chaos führt – und einem Zusammenbruch der Weltwirtschaft.
- Der Ukraine-Krieg entwickelt sich zu einem Amoklauf von Putins Russland, das einen nuklearen Krieg mit der NATO vom Zaun bricht, worauf eine weltweite Superkrise entsteht, in der der gesamte Wohlstand zerstört wird.
- Amerika wird unter einem neuen, noch rechteren Präsidenten als Trump faschistisch; es kommt zu einem inneramerikanischen Bürgerkrieg, der die ganze Welt wirtschaft zerstört und auch Europa ins Chaos stürzt.
- In Kürze kommen Überwachungs-Tech-

niken auf den Markt, die mittels **mind-profiling** Gedanken lesen können, da mit bestimmte Werbebotschaften noch genauer angesprochen werden können; dieses Mittel wird längst auch von Geheimdiensten benutzt und dient natürlich der Überwachung der Gedanken, um den neuen Faschismus vorzubereiten.

– In Grönland schmelzen plötzlich die Gletscher viel schneller als erwartet; es entsteht ein Kaskaden-Affekt, der zu wahnsinnigen Hitzewellen und Bränden überall auf der Welt führt.

Haben Sie keine Hemmungen! Lassen Sie Ihrem dunklen Propheten freien Raum! Malen Sie sich alles aus: Was passiert? Wo wird es passieren? Wie wird das aussehen? Wer versagt? Wie werden sich die Nachrichten in der Tagesschau anhören? Wie werde ich, meine Familie reagieren?

Folgen Sie der Angst bis an ihr Ende. Mit der Angst ist es so, dass man sie auf Dauer nicht halten kann. „Fear is a natural reaction to moving closer to the truth“, schreibt Pema Chödrön, eine buddhistische Lebenshilfe-Therapeutin, die Bücher mit schönen Titeln wie „Die Weisheit der Ausweglosigkeit“ oder „Der Mut zur Angst“ schrieb. Wir erkennen: Solche Szenarien sind zwar möglich, aber nicht sehr wahrscheinlich. Es sind Phantasien. Dass sie im Prinzip möglich sind, heißt noch nicht, dass sie EINTRETEN werden.

Durch diese negative Zukunfts-Meditation können wir die wahre Zukunft von unserer Angst differenzieren. Indem wir unsere Phantasien im Geiste „realisieren“, führen wir uns in eine Art Katharsis: WENN es so schlimm käme, wären wir

in der Tat ohnmächtig. Dann wäre nichts mehr zu tun.

Aber es könnte eben auch ganz ANDERS kommen. Überraschend anders. Vielleicht sogar besser.

Wenn etwas Schreckliches passiert, dann sollte man nicht daran zweifeln, dass es wirklich schrecklich ist. Man sollte aber auch fragen: Was passiert gerade sonst noch?

Der zweite Teil der Übung geht in die entgegengesetzte Richtung. Wir schauen in Richtung einer Realität, die wir bislang ignoriert haben. Der Realität des WANDELS. Des Wandels zum BESSEREN.

Lesen Sie:

- **Die WHO** hat neue Daten zum weltweiten Zugang zu Kochmöglichkeiten veröffentlicht. Im Jahr 1990 nutzten 53 Prozent der Weltbevölkerung Holz, Kohle oder Kerosin oder Dung, um ihr Essen zu kochen. Im Jahr 2020 ist diese Prozentzahl auf 36 Prozent gefallen. Das heißt, dass in einer Generation 2.48 Milliarden Menschen MEHR mit Elektrizität oder sauberen Öfen kochen.²
- **Indien** hat soeben seinen fünften Nationalen Familien-Gesundheits-Bericht veröffentlicht. Bei einer Einwohnerzahl von 1,38 Milliarden Menschen hat sich in 5 Jahren, von 2015 bis 2020, Folgendes verändert:

2 Auf der Website sind allen Einzelinformationen Links zu den Informationsquellen unterlegt, die hier im gedruckten Text aber wenig Sinn machen. Also, auf die Website gehen, es lohnt sich.

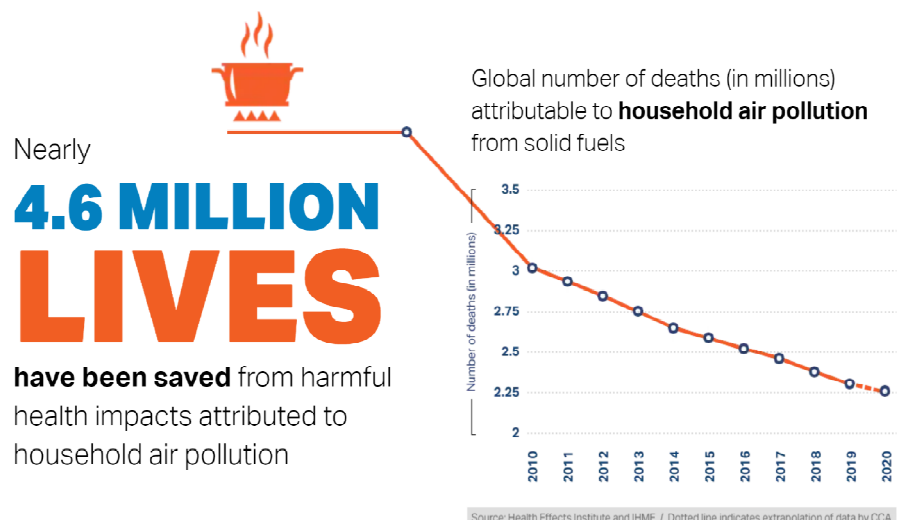


Abb. 2: © Health Effects Institute, IHME

36 | Diskurs

- o Das Verhältnis von Frauen mit zehn oder mehr Jahren Bildung erhöhte sich von 35,7 auf 41,5 Prozent.
- o Der Gebrauch von Verhütungsmitteln stieg von 54 auf 57 Prozent an.
- o Teenager-Schwangerschaften reduzierten sich von 29,5 auf 25 Prozent.
- o Die Kindersterblichkeit reduzierte sich von 30 auf 25 pro 1000 Lebendgeburten.
- o Der Zugang zu sanitären Anlagen verbesserte sich von 48,5 auf 70,2 Prozent.
- o Der Zugang zu Elektrizität erhöhte sich von 88 auf 96,8 Prozent.
- o Die Geburtenrate reduzierte sich von 2,2 auf 2,0 Kinder pro Frau und liegt jetzt in 23 von Indiens 28 Regionen UNTER der Reproduktionsrate. Das heißt, dass es keinen Geburtenüberschuss mehr gibt! Die indische Bevölkerungszahl wird in 10, 15 Jahren anfangen, massiv zu schrumpfen! Die Bevölkerungsexplosion findet nicht statt.
- o Gleichzeitig hat Indien sein Zwischenziel, 40 Prozent seiner Energie erneuerbar zu erzeugen, erreicht. 156 von 390 GW der derzeit benötigten Energie werden solar oder mit Wind erzeugt. Das Ziel für 2030 von 500 GW (Äquivalent zu 400 Atomkraftwerken) rückt in greifbare Nähe.

– **Afrikas GREAT GREEN WALL** ist der Welt ehrgeizigstes Bewaldungsprojekt, das sich quer über den Kontinent zieht und eine Barriere gegen den Vormarsch der Wüste bilden soll. Das Projekt läuft seit 15 Jahren und konnte noch nicht in allen Ländern vollständig realisiert werden. Aber in NIGER war der Erfolg groß. Im Jahr 2020 waren 400.000 Hektar Wüste in einen Teil-Wald transformiert, und die verbesserte Erde führte zu einer kräftigen Steigerung der landwirtschaftlichen Erträge.

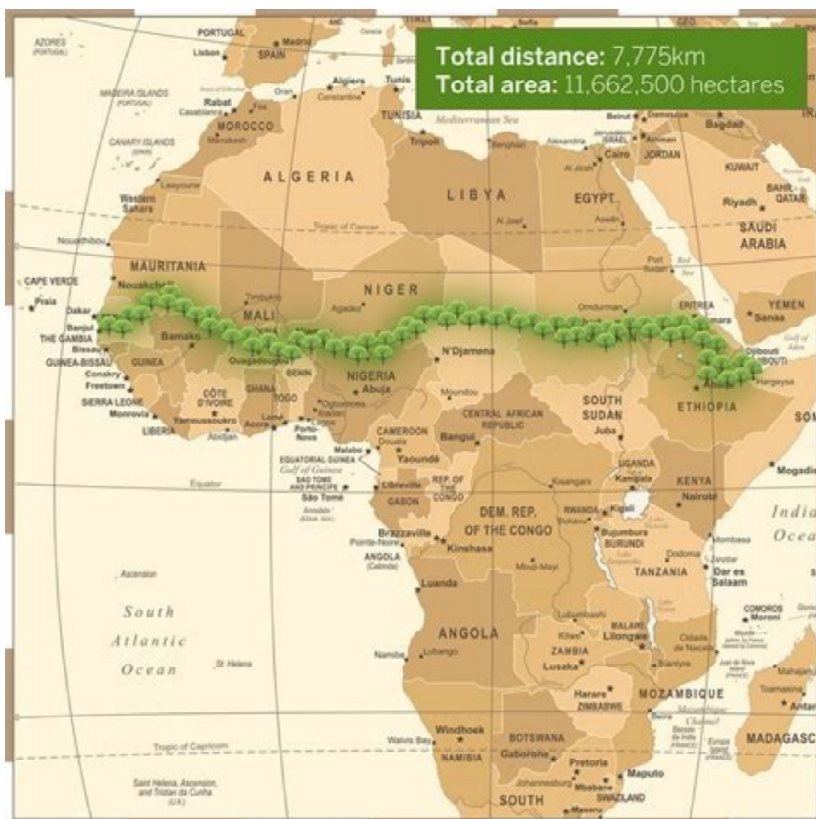


Abb. 3: Afrikas Great Green Wall. ©_www.pinterest.com

- **Ebola** ist vorbei oder hat zumindest seinen Schrecken verloren. Das sagt Jean-Jacques Muyembe-Tamfum (https://en.wikipedia.org/wiki/Jean-Jacques_Muyembe-Tamfum), der das Virus vor 40 Jahren entdeckte; ein kongolesischer Mediziner, der die Entwicklung der Infektion seitdem intensiv verfolgt. „Heute kann ich sagen: Ebola ist besiegt, es ist vermeidbar, behandelbar und heilbar.“
- **Amerikas Ungleichheits-Problem** hat sich zum ersten Mal in einer Generation verbessert. Die arme Hälfte der Amerikaner hält nun einen größeren Anteil am Gesamtvermögen als jemals zuvor in den letzten 20 Jahren.
- **Amerikas nachlassender Fleisch-Hunger** zeigt erste Wirkungen. Der tägliche Fleischkonsum (inkl. Eier, Milch) der Amerikaner fiel zwischen 2003 und 2018 um fast 40 Prozent; Auswirkungen der veränderten Ernährungsgewohnheiten in den Städten und bei den Jüngeren. Das Resultat ist der Rückgang von CO₂-Emissionen im Ernährungssektor um sagenhafte 35 Prozent.
- Das erste Mal in 60 Jahren wird die **chinesische Bevölkerungszahl** zurückgehen. In den letzten 40 Jahren stieg die Anzahl der Chinesen von 660 Millionen auf 1.4 Milliarden an, aber 2021 war nur noch ein Zuwachs von 480.000 zu verzeichnen. Durch weitere sinkende Geburtenraten trotz Aufhebung der Ein-Kind-Politik dürfte China bereits dieses Jahr an seinen POPULATION PEAK gekommen sein. Von nun an gibt es immer weniger Chinesen.
- Das Meer vor dem **GAZA-Streifen** ist zum ersten Mal wieder „kristallblau“, nachdem Kläranlagen ihren Betrieb aufnahmen und die direkte Einleitung von Abwässern ins Meer beendeten. Trotz ständiger kriegsrischer Notstände können die Gaza-Bewohner jetzt ein Bad im Meer genießen.
- **Pakistan** ist eine der wenig berichteten Entwicklungs-Erfolgsgeschichten der letzten Dekaden. Zwischen 1990 und 2019 stieg die Lebenserwartung um 7,2 Jahre, die Schulzeit um 2,9 Jahre, das Einkommen um 64 Prozent, und der An-



Abb. 4: Golden Lion Tamarin vom Aussterben gerettet. © wikipedia.org

teil der Menschen unter der Armuts-
grenze sank von 50 auf unter 20 Prozent.

- o Vor drei Jahren startete Pakistan das **Zehn-Billiarden-Baum-Projekt**, was viel kritisiert wurde. Ende 2021 ist das Land auf der Zielgeraden für 15 Milliarden Bäume.
- o Dazu kommt das größte **Mangroven-Restaurations-Projekt** in der Welt.
- Auch die benachbarte **Mongolei** machte mit und spendierte 1 Prozent seines GDP für eine Milliarde Bäume, um die Wüstenbildung einzudämmen.
- E-Autos tragen in **Großbritannien** jetzt schon einen signifikanten Anteil zur CO₂-Vermeidung bei.
- Noch schneller geht es in **Norwegen**, wo Verbrenner nun nur noch 10 Prozent aller Käufe ausmachen. Im Jahr 2025 wird womöglich das letzte Diesel- und Benzinauto verkauft, 3 Jahre früher als der ohnehin schon ambitionierte Plan der Norweger.
- Dem Beispiel von Barcelona, Paris und Amsterdam folgend wird **Birmingham**, die zweitgrößte englische Stadt, eine große „low-traffic neighborhood“ errich-

ten. Verbunden mit einem Plan, Verkehr aus der City herauszuhalten und ein durchgängiges Verkehrssystem mit Zero-Emissions-Bussen, Fahrrad-Autobahnen und viel Platz für Fußgänger zu schaffen.

- Der **Kampf gegen Plastik** nimmt an Fahrt auf.
 - o **Indien** hat das größte Einwegplastik-Verbot der Welt ausgesprochen.
 - o **Amerika** wird den Gebrauch von Plastik in Nationalparks verbieten.
 - o **Australien** hat durch seine Bemühungen der Reduktion einen Rückgang von 29 Prozent Küsten-Plastikmüll in den letzten 6 Jahren erreicht.
- Brasiliens ikonischer **Golden Lion Tamarin**, der nur in den atlantischen Wäldern Südamerikas vorkommt, wurde vor dem Aussterben gerettet; die Anzahl der Exemplare stieg von 200 im Jahr 1977 auf 2.000 heute. Lokale Artenschützer haben 50 Jahre lang hart an seiner Erhaltung gearbeitet und wenden sich jetzt den anderen bedrohten Tamarin-Arten zu: Schwarzkopflöwenäffchen, Goldkopflöwenäffchen und Rotsteißlöwenäffchen.
- Wladimir Putin hat mehr für die **Energie-Transition** getan als irgendjemand in der Geschichte. 19 europäische Regierungen haben ihre Dekarbonisierungspläne beschleunigt und dabei die Ziellinie von 55 auf 63 Prozent CO₂-Reduzierung in der Energieerzeugung gesetzt.
- Die 27 europäischen Länder haben im Jahr 2021 **neue Solar-Kapazitäten** von 26 GW (analog zu ca. 22 Kernkraftwerken) installiert, eine Zunahme von 34 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Alle EU-Staaten sind jetzt auf Kurs zur Erreichung der Solarziele 2030. Polen, Irland und Schweden werden ihre Ziele wahrscheinlich im nächsten Jahr erreichen.
- Dass eine industrialisierte Nation, nämlich **Dänemark**, zum ersten Mal 100 Prozent seiner Energie allein durch Windenergie erzeugen konnte, war kaum eine Meldung wert.

Vietnam, ein Land mit 100 Millionen Einwohnern, mehr als Deutschland, entwickelt sich zu einem Land mit einer der schnellsten Energie-Transitionen der Welt. In den letzten vier Jahren erhöhte das Land seinen Solar-Anteil von 0 auf 11 Prozent – beim jetzigen Boom könnte sich das auf 50 Prozent im Jahr 2030 steigern. Ein „Problem“ auf dem Weg ist allerdings das derzeit nicht sehr leistungsfähige Stromnetz, das beim Wachstum der Erneuerbaren vorerst nicht mit kommt.

– **Volvo** beginnt damit, Produktionsstraßen für fossilfreie Autoproduktion aufzubauen. Der Autohersteller lieferte das erste karbonfreie Konstruktionsfahrzeug aus. Und hat vor, in den nächsten Jahren das erste Elektroauto auf den Markt zu bringen, das auch in seiner materiellen Konstruktion völlig „carbon positive“ ist.

- **China** ist in seinen Umwelt-Zielen konsequenter als von vielen westlichen Beobachtern gedacht.
 - o Zwischen 2013 und 2020 sank die allgemeine Umweltbelastung in den chinesischen Städten um 40 Prozent – so viel wie die USA nur in drei Jahrzehnten schaffte.
 - o Jetzt hat China dreimal hintereinander in einem Quartal seine CO₂-Emissionen reduziert. Vorherige Rückgänge waren von heftigen Zunahmen gefolgt; Corona kann eine Teilrolle gespielt haben, aber diesmal könnte es anders sein, weil China allmählich weniger Kohlekraftwerke als Solarkapazitäten baut und alte Kohlekraftwerke immer mehr ausrangiert werden.
 - o Das Land ist im Begriff, in diesem Jahr (2022) 108 GW Solar zu installieren, kombiniert mit 50 GW Wind, was einen großen Sprung in Richtung Erneuerbare bedeutet. Das Ziel, dass die chinesische Führung ausgegeben hat, 1200 GW bis zum Ende des Jahrzehnts, dürfte früher erreicht werden.

38 | Diskurs

China just built more offshore wind in 2021 than the rest of the world had managed in the previous 5yrs, put together

China now accounts for half the global total, with 26 out of 54GW

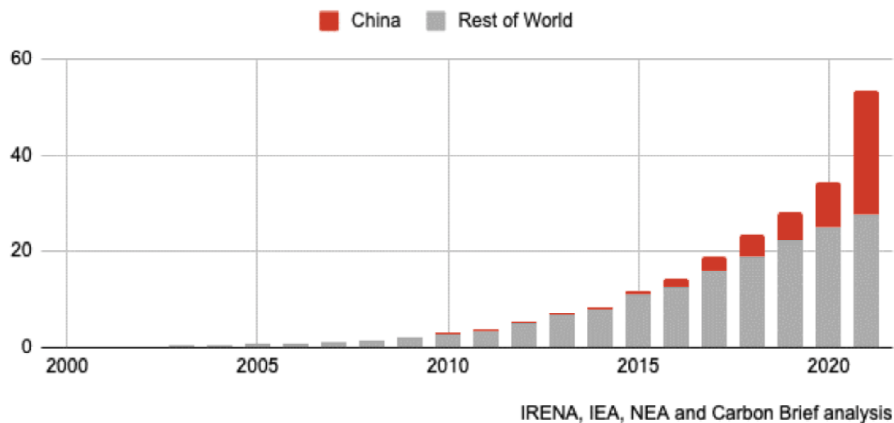


Abb. 5: Windenergie in China im Vergleich zum Rest der Welt

- Österreich hat ein Erneuerbare-Wärme-Gesetz verabschiedet, das vorbildlich für den CO₂-Ausstoß von Gebäuden sein wird. Alle neuen oder Ersatzheizungen müssen ab nächstem Jahr auf Basis erneuerbarer Energien laufen, ab 2035 werden Öl- und Kohleheizungssysteme ersetzt werden und ab 2040 alle Gasheizungen. Haushalte mit geringem Einkommen bekommen 100 Prozent der Kosten ersetzt.
- Jair Bolsonaro hat eines der hoffnungsvollsten „Aufsteiger-Länder“ des Planeten in eine tiefe Selbstzweifels- und Frustrationskrise gestürzt. Aber erstaunlicherweise hat sich gleichzeitig die brasilianische Gesellschaft in Richtung liberaler Werte bewegt. 79 Prozent der Brasilianer glauben heute, dass Homosexualität akzeptiert werden soll (67 Prozent vor 10 Jahren). 76 Prozent glauben, dass Einwanderer gut für das Land sind, und die Anhänger der Todesstrafe haben sich von 47 auf 36 Prozent reduziert (Umfrage der Tageszeitung Folha de São Paulo). Ähnliche **Toleranzentwicklungen** gibt es in einigen asiatischen Staaten. Vietnam hat das Verbot von Same-Sex-Marriages aufgehoben. In den Philippinen weichen die strengen Diskriminierungsgesetze langsam auf. Und in Thailand wurde am 5. Juni ein Gesetz zur Homosexuellen-Ehe ins Parlament eingebracht; dort wurde auch der Gebrauch von Marihuana weitgehend liberalisiert. (Pride and Groom, Economist 18. Juni 2022)

Verlieren Sie Ihr Zukunfts-Misstrauen

Beobachten Sie, was in Ihnen passiert, wenn Sie diese Meldungen lesen. Wahrscheinlich werden Sie versuchen, zu relativieren: Ist das relevant? Reicht das? Was geht mich das an? Ist das nicht nebensächlich? Sie werden immer wieder auf den Effekt der kognitiven Dissonanz stoßen – wenn eine Meldung einer negativen These, die Sie „ganz sicher“ kennen, widerspricht, erklären Sie sie für irrelevant. Oder für gefälscht: Ist das womöglich „fake news“, gekauft von „der Industrie“. Beschönigung? Verharmlosung?

Was ist klein? Was ist groß? Ist die Tatsache, dass Milliarden Menschen nicht mehr von Holzkohlefeuern ihre Lungen ruinieren, wichtig? Was geht mich Birminghams Verkehr an, oder Pakistans, oder Baumpflanzungen in der Sahara? Wie passt das alles zusammen?

„Only to the extent that we expose ourselves over and over to annihilation can that which is indestructible in us be found.“ (Pema Chödrön)

Öffnen wir den Horizont: Das Gelingende, Gelungene und Besser-Werdende ist selten spektakulär. Deshalb nehmen wir es nicht wahr. Es heißt ja, dass etwas funktioniert, sich zusammenfügt, „passt“, wie der Österreicher sagt. Oft findet Fortschritt in kleinen Schritten statt, die kaum wahrnehmbar sind. In Selbst-Stabilisierungen und Re-Stabilisierungen nach Krisen. „Die Welt“ besteht nicht nur aus Gefahren und negativen Trends. Sondern aus Myriaden von Prozessen, Systemen, in denen die Gesetze der Selbstorganisation, der lernenden Verbesserung wirken.

Krisen sind Störungen, die unvermeidlich, aber auch Teil dieses Prozesses sind. Sie sind immer schrecklich, aber ihre Auswirkungen sind es oft nicht. Und auch in schrecklichen Krisen gibt es das Wunderbare, Hoffnungs-volle.

Üben wir Zukunfts-Realismus:

Jede Kraft erzeugt auch eine Anti-Kraft.

Das Schlimme erzeugt eine Gegen-Bewegung.

Im Kleinen verbirgt sich oft das Große, Wunderbare.

Zukunft ist das, was wir in unseren Erwartungen aus ihr machen.

Zukunft ist eine Entscheidung.

Für die wir verantwortlich sind.

Autor

Matthias Horx

www.horx.com

Lebensfreude – die kleine Schwester vom Glück?

– Ein Mini-Essay mit Beispiel aus der Praxis

von Anna-K. Kreyer

Diskurs | 39

*„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“
(Voltaire)*

Als ob wir einfach beschließen können, glücklich zu sein, und gut ist! Warum hast Du Dein Geheimrezept mit ins Grab genommen, lieber Voltaire, dass Deine Beschlusskraft so mächtig gemacht hat?! Wenn es so einfach wäre, wie Du sagst (ich sage einfach mal „du“, einen Toten wird's nicht kümmern), gäbe es den psychotherapeutischen Berufsstand überhaupt nicht. Suchen wir nicht alle nach Glück, werden ab und zu fündig und suchen weiter? ...was für ein großes und sehnsuchts-geladenes Wort: Glück!

Lebensfreude hat einen ganz anderen Klang: handfester, alltagstauglicher.

Probieren Sie es doch selbst einmal aus, machen Sie Ihre eigene Erfahrung – jetzt: Sind Sie glücklich? Wann waren Sie das letzte Mal glücklich? Für wie lange? - Wann haben Sie das letzte Mal Lebensfreude gespürt? Wie oft und wie lange freuen Sie sich am Leben?

Ich weiß nicht, was Sie gerade festgestellt haben, falls Sie diese kleine Selbsterkundung mitgemacht haben. Mir geht es so: Lebensfreude ist mir näher als Glück. Sie ist zuverlässiger. Wahrscheinlich ist einfach mein Konzept für Lebensfreude offener – mehr Erfahrungen passen hinein. Für die Therapie – und für das Leben – scheint es mir ein fruchtbareres Konzept zu sein – weniger perfektionistisch.

Auf Lebensfreude passt aber der Spruch von oben noch weniger – oder wie sehen Sie das? Die meisten von uns können wohl nicht beschließen, sich am Leben zu freuen, so wie wir beschließen können, heute Abend Pizza zu essen. Deshalb tun Menschen lauter Dinge, die sie beschließen können, die verfügbar sind: gut oder viel oder süß essen, Filme schauen, tanzen, Bungee Jumping, Tabletten nehmen, Shoppen Je mehr alles das getan wird, um endlich Lebensfreude zu empfinden, desto weniger stellt sie sich meistens ein. Ein prominentes Beispiel dafür ist Weihnachten. Lebensfreude ist uns nicht verfügbar. Wir können sie nicht direkt anstreben, dann entflieht sie uns.

Ein anderes Beispiel aus meinem Praxisalltag möchte ich zur Verfügung stellen: Eine Klientin klagte darüber, dass alles anstrengend sei, sie sich ausgelaugt und müde fühle. Ihr Alltag war, ja, beanspruchend, gab aber dafür nicht genug Anlass – fanden wir beide. Gestalttherapie bedeutete für mich, unser Augenmerk auf die Gegen-

wart zu richten und sie zu fragen: „Wie ist es hier mit mir? Wie angestrengt bist Du im Moment auf einer Skala von Null – gar nicht – bis zehn – komplette Verausgabung?“ Sie gab eine Fünf an – beträchtlich angesichts der Tatsache, dass sie bei ihrer Therapeutin saß, die sie doch inzwischen auch recht gut kannte. Wir untersuchten gemeinsam, wofür sie sich so anstrenge und fanden heraus, dass sie sich mühte, meine Ablehnung zu vermeiden. Das festzustellen und auszusprechen, erleichterte sie – nicht komplett, aber immerhin. Sie bemerkte, wie ihre Alltagsbegegnungen ebenfalls von diesem beständigen „untergründigen“ Bemühen gekennzeichnet waren. Ihr kamen Assoziationen zu ihrer Oma, die Autoritäten gegenüber zutiefst unterwürfig war und sie lehrte, das auch zu sein. Sie berichtete mir von den für sie prägenden Aussprüchen und Verhaltensweisen ihrer Oma und deren Hintergründen in der Nazi-Zeit. Uns wurde klar, dass sie mich gerade als eine solche Autorität einsetzte. Während dieses gemeinsamen Erkenntnisprozesses fiel ihre Anspannung mehr und mehr von ihr ab – mühelos, sozusagen nebenbei. Am Schluss der Stunde saß sie mir ganz entspannt gegenüber und wir genossen gemeinsam die Zeit: Lebensfreude stellte sich ein – bei uns beiden. Sie sagte, dass sie sich seit Monaten nicht mehr so gelöst und freudig gefühlt habe. Ich meldete ihr zurück, dass sie dabei erwachsen auf mich wirke. Mir wurde dabei erst deutlich, dass zuvor ihre stets etwas geweiteten Augen Ausdruck dieser von der Großmutter übernommenen Unterwürfigkeit waren. Es waren die Augen eines Kindes, das beständig bettelte: „Hab mich bitte lieb, ich tue auch alles dafür“. Es wirkte (auch) auf mich, als wenn dieses unterwürfige Kind von ihr abgefallen wäre. Übrig geblieben war in diesem Moment sie – jetzt und hier, eben erwachsen, ihrer selbst bewusst, unbelastet von diesem ansonsten in sozialen Situationen meist und unbewusst wirkenden *Introjekt*. Und es war plötzlich präsent zwischen uns: In unserem Kontakt, in diesem Augenblick bedurfte es überhaupt keiner Anstrengung. Und von ganz allein sprudelte in ihr – Lebensfreude. Sie war gar nicht Thema der Sitzung gewesen. Sie kam unverhofft – ihre einzige Art zu erscheinen.

Diese Erfahrung mache ich auch in unseren Fortbildungsgruppen: Lebensfreude ist eine „Nebenwirkung“ unseres Beisammenseins, ohne dass wir sie gezielt verfolgen würden. Sie kommt einfach auf – oft genug, nachdem wir uns gemeinsam schwierigen Situationen und den damit einhergehenden Gefühlen gewidmet haben.

Oder frei nach dem Dichter Khalil Gibran: Dein Schmerz höhlt den Becher aus, der deine Freude halten kann.

Anders gesagt: Wenn wir das, was in diesem Moment da ist, wahrnehmen, achten, kommen wir in Kontakt mit uns selbst bzw. unserer Mitwelt (Kontakt besteht ja bekanntlich aus der Nahtstelle zwischen mir und dem anderen, dem, was mich umgibt). In diesem Kontakt ist der Funken, hier ist das Nichts (das Nicht-schon-Altbekannte), hier ist das Neue, hier ist das, was gerade lebt. Hier sprudelt Lebendigkeit – nirgendwo anders. Hier wird das Selbst „wiederbelebt“ (aus seiner Todesstarre) oder „wieder belebt“ (erneut mit Leben erfüllt). Und das Erstaunliche ist, in dieser Lebendigkeit ist meiner Erfahrung nach immer Lebensfreude. Der gegenwärtige Augenblick ist jederzeit so voller (Lebens-) Energie, dass wir, wenn wir tatsächlich mit ihm in Tuchfühlung gehen, ohne unser Zutun freudig(er) werden. Das ist etwas anderes als Spaß haben. Spaß haben wir an etwas, Spaß benötigt sozusagen ein Objekt. Lebensfreude sprudelt wie eine Quelle, die nichts vom Meer weiß.

Autorin

Dr. Anna-K. Kreyer

kontakt@psychotherapie-kreyer-bonn.de

Ortstermine – die Kirschen auf dem Kuchen

von Delphine Akoun

40 | Praxis

Waren Sie schon mal bei einem Ihrer Klienten zu Hause? Hat Ihnen Ihre Klientin schon mal ihre Nähmaschine gezeigt, und wie sie daran sitzt und voller Freude näht? Haben Sie die Schwester Ihres Klienten mal kennengelernt?

Von solchen therapeutischen „Ortsterminen“ handelt dieser Artikel. Damit sind Therapiestunden gemeint, die in den realen Lebensräumen von Klient*innen stattfinden oder bei denen sie Teile aus ihrem privaten Leben (Objekte oder Personen) in den Therapieraum mitbringen. Im Laufe der Jahre zählen diese Ortstermine zum festen Bestandteil meines therapeutischen Repertoires.

Die Idee dazu entsteht meist spontan, im Gespräch oder im Nachklang einer „normalen“ Sitzung. Im Nachhinein betrachtet kommen mir solche Ideen, wenn sich etwas oft ohne Gewinn im Therapieprozess wiederholt oder wenn sich mir die Szene förmlich aufdrängt. Mir als Therapeutin bringen diese Ausnahmezeiten mit meinen Klient*innen sehr viel – allem voran viel Freude.

Ich erzähle Ihnen jetzt von einigen dieser Erfahrungen und werde dann deren therapeutischen Nutzen beschreiben.

Vorweg

Eine Frau kam in meine Praxis, sprach mit mir über ihren Wunsch, eine Gestalt-Fortbildung zu machen. Sie war sehr eloquent, freundlich und witzig. Es war ein schönes, leichtes Gespräch, und wir sahen uns im Gruppenraum beim ersten Treffen unserer neuen Fortbildungsgruppe wieder.

Sie kam in den Gruppenraum und bewegte sich mit den anderen durch den Raum. Ich sah aber plötzlich eine völlig andere Person vor mir: weiterhin sehr freundlich und witzig und ... verschoben, bodenlos, in der Bewegung ziemlich haltlos. Bei mir hatte sie nur gesessen, hier stand und ging sie. Allein dieser Unterschied ließ sie mir ganz neu erscheinen.

Als Einzeltherapeut*innen tun wir im Grunde, könnte man überspitzt sagen, ohne es zu merken, was wir alle die letzten 2 Jahre getan haben, wenn wir Menschen angeschaut haben, die Masken im Gesicht trugen: Wir haben uns ihr Gesicht insgesamt vorgestellt, obwohl wir weder Mund noch Nase gesehen haben – was nicht selten in den letzten Monaten zu großen Überraschungen führte: Im Biomarkt z. B. war ich von einem Mitarbeiter sehr irritiert, als ich ihn vor ein paar Wochen plötzlich ohne Maske sah. Ich war einfach nicht sicher, ob er es war, den ich meinte zu kennen. Sein Gesicht war mir fremd. Ich hatte ihm die ganzen zwei Masken-Jahre einen völlig anderen Mund unter der Maske „zugelegt“.

Anders gesagt: Durch das übliche Setting in unserer Einzelpraxis bekommen wir eine klitzekleine Einsicht in das Leben und die Welt unserer Klient*innen. Das Bild, dem wir folgen, wenn wir unseren Klient*innen zuhören, Hypothesen bilden, trösten und intervenieren, beruht für uns ausschließlich auf diesem Mini-Ausschnitt ihres Daseins – ihrer Mimik, Gestik und Gefühlsregungen bei der Erzählung von

Ereignissen meistens im Sitzen in immer dem gleichen Raum und ohne sonstige Personen in Kontakt zu uns, einzelnen Personen, denen sie meist auf eine besondere Weise begegnen (wollen) – eine Binse für uns alle.

Binsen haben es ja an sich, dass sie leicht ignoriert werden. Ignorieren wir diese Binse aber mal nicht, dann kann sie große Wirkungskraft auf uns entfalten. Sie kann uns Therapeut*innen im guten Sinne beunruhigen und anregen, mehr von der Lebensrealität unserer Klient*innen erfahren zu wollen und neugierig auf deren Leben außerhalb unseres Praxisraums zu bleiben.

Bleiben wir wiederum neugierig auf unsere Klient*innen und interessieren wir uns für ihr reales Leben, so merken wir schnell, dass es uns nicht nur dazu nutzt, den Ausschnitt dessen zu vergrößern, was wir von unseren Klient*innen in unserer Praxis meist digital (über Erzählungen) erfahren – aber dazu später mehr.

In Realkulissen spielend unterwegs – einige Beispiele aus der Praxis

Herr Q.

... ist um die 60. Er wird bald in Pension gehen, worauf er sich sehr freut. Er fühlt sich im Leben oft überfordert, macht sehr viel für andere, vernachlässigt seiner Meinung nach gerne seine Wohnung, in der wenig Ordnung herrsche. Die Unordnung wächst ihm über den Kopf. Er hat sehr lange und gereifte Männerfreundschaften, die er seit einiger Zeit wieder mehr pflegt. Mit den Frauen hat er es nicht leicht. Er hat eine gewisse Neigung, sich ihnen unterzuordnen und ihre Erwartungen möglichst zu erfüllen. Wenn es ihm aber zu bunt wird, kann er auch gut auf den Putz hauen. Er zeigt aber meist Reue danach und rechnet nicht ernsthaft mit einer nachhaltigen Wirkung – weder was seine Anliegen noch was das Verhalten der entsprechenden Partnerin angeht. Seine große Leidenschaft ist die Musik. Er spielt seit Jahr und Tag Klarinette in einer Band. Er übt nicht genug, seiner Meinung nach. Er nimmt sich nie die Zeit dazu, was ihn oft in den Proben unter Druck setzt. Alles andere ist wichtiger, auch wenn die Musik seine Leidenschaft ist. Er ist eigentlich relativ groß, wirkt aber manchmal gedrungen und auch mal schwerfällig.

Nach einigen Stunden, in denen er immer wieder von seiner Klarinette erzählt, bitte ich ihn, sie beim nächsten Mal einfach mitzubringen. Er ist überrascht und sehr erfreut zugleich.

Er kommt mit seinem Instrument unter dem Arm bei der nächsten Stunde wie verabredet. Allein sein Gang mit Klarinette in den Praxisraum wirkt völlig neu für mich. Er wirkt plötzlich fokussiert, klar, kraftvoll und entschieden, als sei ihm jetzt klar, wer er ist.

Ich bitte ihn, zu spielen, was er sehr gern und sofort ohne Umwege einfach macht. Er stellt sich hin, legt sein Blättchen ein und fängt an, zu spielen.

Im Spiel sehe ich einen neuen Mann mitten in meinem Praxisraum stehen: groß, leicht, verspielt und ganz bei der Sache.

Ich bitte ihn, sich hinzusetzen. Er fühlt sich richtig gut, er wirkt durchlässiger und strahlt.

Sein Instrument ist neben ihm.

Er kann nun nicht mehr hinter der geteilten Erfahrung zurück, dass er völlig anders erscheint, wenn er einmal das tut, was er so gerne tut, und dies ohne wenn oder aber.

Wir lachen voller Freude darüber. „Ich weiß jetzt, was bei Ihnen geht“, sage ich ihm.

„Vielleicht schauen wir, welchen Frauen Sie so und welchen Sie doch besser klarinettenlos gegenüberstehen.“ Wir lachen sehr viel zusammen.

Mit seinem Instrument ist er in seiner Kraft. Er war sich dessen vorher nicht bewusst. Durch den Einzug seiner Klarinette in den Therapie-raum kommt sie ihm auf einmal viel näher und dadurch er sich. Durch meine Reaktion auf ihn mit Klarinette passiert das, was in der Therapie idealerweise passiert: Er macht eine neue Erfahrung mit sich im Kontakt mit einer anderen Person, die keine Aktien in seinem Leben hat.

Frau R.

... liebt ihren Bruder sehr. Er ist aber vor kurzem ausgezogen und sie hat noch 1 Jahr Schule. Er meldet sich sehr selten, ist mit seiner Freundin und seinem neuen Studium beschäftigt, und sie hat Verständnis dafür. Doch immer wieder geht es um den Bruder, mit dem sie so gerne gespielt und sich verbündet hat; der sie links liegen ließe und manchmal abfällig über ihre Krankheit spreche.

Ich wusste nicht so recht was, aber es schien mir, als stünde sehr viel Ungesagtes zwischen den beiden jungen Geschwistern. Sie lässt sich aber nicht auf meine Fragen diesbezüglich ein. Und so frage ich sie bald, ob sich ihr Bruder auf eine Einladung in ihre Therapiestunde einlassen würde, wenn sie ihm sagte, dass es ihr wichtig sei. Der Vorschlag macht sie nervös, sie verwirft die Idee, und 3 Wochen später verkündet sie mir hocherfreut, dass ihr Bruder nächste Woche kommen würde. Und er kommt.

Sie weinen viel zusammen. Sie gestehen sich ihre Liebe füreinander als Geschwister. Und er, der große Bruder, erklärt seiner kleinen Schwester, wie schwer es gewesen sei, ihr Bruder zu sein. Sie kann ihn viel besser verstehen, und bei allem Schmerz wirken sie beide am Ende der Stunde noch jünger, als sie ohnehin noch sind.

Sie haben sich gegenseitig entlastet und so wieder finden können.

Frau M.

... ist schwer depressiv, überdurchschnittlich schlau, sehr bemüht, Mutter von drei Kindern, geschieden und in extremer Armut und Verwahrlosung groß geworden. Sie hat immer gearbeitet, auch gerne bis zur Erschöpfung. Seitdem ihre Kinder aus dem Haus sind, kämpft sie immer wieder mit dem Wunsch, ihrem Leben ein Ende zu setzen, da sie das Leben vom Aufwachen an schwarzsieht und praktisch keinen Tag ohne Schmerzen in vielen Gelenken erlebt. Sie beginnt die Therapie bei mir, nachdem sie mehrmals in der Psychiatrie war, und versichert mir glaubhaft, dass sie dahin nie mehr hingehen wird. Die Erfahrungen dort waren verheerend. Aufgrund der jahrelangen Freudlosigkeit ihres Lebens auf der einen Seite trotz des unglaublichen Engagements, das sie an den Tag legt, irgendwie aus dem Loch wieder rauszukommen, verstehe ich ihren Wunsch, zu sterben. Sie kommt aus den Bildern und Stimmungen aus ihrer Kindheit oft nicht heraus. Der kleinste Anlass kann sie in diese trostlose, angsterregende Welt zurückversetzen.

Sie kommt 4 Jahre lang regelmäßig zu mir, als sie mir an einem Donnerstagmorgen schreibt, sie könne leider gleich zu unserem Termin nicht kommen. Es täte ihr leid. Sie ist sehr zuverlässig. Dass sie keinen Grund angibt, beunruhigt mich, und dass sie erst 2 Stunden vor dem Termin absagt, auch. Ich rufe sie an. Sie käme nicht aus ihrer Wohnung. Es ginge ihr so dreckig, dass sie keine Kraft mehr hätte, zu kommen. Ich bin einerseits beruhigt, sie so gefasst und klar zu hören. Ich frage sie nüchtern und einladend zugleich: „Wenn Sie nicht kommen können, könnte ich ja vielleicht ausnahmsweise zu Ihnen kommen?“ Sie überlegt und nach langen Sekunden sagt sie: „Ja, es ist vielleicht gut, wenn Sie kommen.“

Ich fahre zu ihr.

Sie macht mir auf. Wir sprechen erst sehr wenig. Sie zeigt mir ihre sehr gut aufgeräumte helle Wohnung, setzt sich auf den Stuhl wieder hin, auf den sie vorher seit Stunden gesessen hat. Ich hole einen Stuhl aus dem Nebenzimmer, den ich neben ihrem Stuhl stelle, und setze mich neben sie. Wir schauen zusammen aus dem Fenster und beobachten schweigend die Blätter eines Baumes. Nach 5 Minuten etwa frage ich sie, ob ich ihre Hand nehmen kann. Sie willigt ein und wir bleiben eine halbe Stunde lang Hand in

Hand mit dem Blick in die gleiche Richtung gerichtet.

Sie entspannt sich peu à peu. Wir beginnen irgendwann, zu sprechen. Ich sage ihr, dass ich so überrascht bin über die Helligkeit der Wohnung – ich war von einem dunklen eichen-rustikalen Raum ausgegangen. Ja, sie möge es hell. Dann zeigt sie mir Bilder ihrer Kinder im Wald. Sie wird wieder lebendig, und die Kälte, die sie vor meiner Ankunft gespürt hat, ist weg. Sie ist wieder ruhig und mit sich und mir verbunden.

Hier hatte mein Vorschlag, zu kommen, eine entscheidende Wirkung: Zum einen fühlte sich meine Klientin ernst genommen und gleichzeitig aber herausgefordert. Ich mutete mich ihr zu in ihrer Wohnung, in der sie sich mir in diesem stark depressiven Zustand selbst zumutete. Und: Wir gingen damit völlig neue Wege, spontan, aus meinem Impuls heraus, einfach was anderes auszuprobieren. Das hätte ihr gefallen, sagte sie mir später.

Durch die Ein-Sicht in ihrer Wohnung konnte ich mir meine Klientin im weiteren Verlauf der Therapie ganz anders vorstellen, Bezug zu ihrem Interieur nehmen und so mich und unseren Kontakt unbemerkt in ihren Alltag integrieren, ohne jemals wieder dagewesen zu sein. Dass ich bei ihr war, ermöglichte ihr, die Abstände zwischen den Sitzungen zu vergrößern. Sie hatte mich ja bei sich – mehr als vorher.

Es vergeht mit Frau M. keine Sitzung, in der sie nicht irgendwann dazu kommt, über die Unordnung in ihrer Wohnung zu sprechen. Es sei eine Katastrophe. Wie die anderen es immer schaffen, einfach regelmäßig aufzuräumen. Ihr gelinge es einfach nicht, was sie aber regelrecht quäle. Sie müsse es doch hinkriegen. Heute würde sie mir die Tür nicht aufmachen, wenn ich sie spontan besuchen wollte. Sie würde sich für das Chaos schämen, den sie einfach nicht aus dem Weg räume.

Nach 10 oder 12 Sitzungen, bei denen sie immer pünktlich, ordentlich gekleidet und sehr verlässlich erscheint, aber immer noch nicht müde wird, zu betonen, wie schlimm unordentlich sie sei, schlage ich ihr vor, die nächste Therapiestunde bei ihr zu Hause abzuhalten. Sie ist überrascht und lacht. Ja, sie müsse erst aufräumen! Wenn sie meine, sie könne es wagen, mich zu empfangen, dann würde sie mir Bescheid sagen. Es kommt dann relativ schnell dazu. Die Wohnung ist zwar sehr voll, aber wie geleckert. Frau M. ist sehr stolz auf ihre saubere Wohnung.

42 | Praxis

Wir reden über die Wohnung und ihre Putzuteensilien, darüber, dass Putzen einfach keinen Spaß mache, ihr offensichtlich gut gelinge, wenn es ihr wichtig sei, und nicht so gut gelinge, wenn es ihr nicht wichtig sei.

Die Wohnung überrascht mich gar nicht, so in etwa habe ich sie mir vorgestellt. Ich sage es ihr, und sie lacht, verschämt und froh. „Also ganz ehrlich, ich find’ dat schön, dass Sie meine Wohnung sehen und jetzt wissen, wo ich so lebe.“

Später hat sie das Thema zwar immer wieder angesprochen, ich konnte durch meine Erfahrung aber viel sicherer damit in der Therapie spielen. Mittlerweile ist es nur dann Thema, wenn sie nicht recht weiß, was sie mir erzählen will, und gleichzeitig Angst hat, ich könnte sie entlassen. Wir wissen es beide und lachen gerne zusammen mittlerweile darüber. Es steht noch ein Termin aus, an dem ich kommen darf, an dem die Wohnung aus ihrer Sicht eine einzige Zumutung ist.

Nun folgen zwei mir überlieferte Geschichten:

Herr P.

... war Alkoholiker und wollte abstinenter werden. Im Laufe der Therapie wurde er es. Nachdem es sich langsam und sicher herausstellt, dass er es definitiv bleiben will, steht er vor einer Herausforderung: seinem schönen Weinkeller, in dem erlesene und sehr teure Weine liegen; bereit, auch von ihm getrunken zu werden. Es gilt nun, auch von ihm Abschied zu nehmen. Sein Therapeut schlägt ihm vor, eine der nächsten Therapiestunden in seinem Weinkeller stattfinden zu lassen, damit er sich gebührend von seinem Weinkeller verabschieden kann. Und so geschieht es: Die zwei Männer treffen sich vor dem Weinkeller, und in einem Ritual dankt Herr P. allen seinen liebgewonnenen edlen Flaschen. Sie seien ihm ein guter und treuer Begleiter gewesen. Sie haben ihn nie enttäuscht. Der Keller selbst sei lange Zeit ein Ort des Rückzuges und des Wohlfühls gewesen. Doch nun trennen sich ihre Wege. Er wolle ohne ihn, seinen lange geliebten Weinkeller, weiterleben und wird ab da ihn nicht mehr betreten.

Es war ein Akt des Würdigens und Loslassens. Er betrat den Weinkeller nie mehr und ist bis heute trocken. In dem Moment des gemeinsam erlebten Abschieds vom Weinkeller kulminierte auf eine Weise die lange gemeinsame Arbeit von Herrn P. und seinem Therapeuten.

Frau O.

... konnte sich von ihrer Mutter nicht verabschieden. Die Umstände haben diesen Abschied verhindert. Im Laufe der Therapie scheint es, als wirke dieser fehlende Abschied hemmend auf das Leben der Klientin. Sie wolle ihn nachholen und wisse nicht Recht wie.

Zu der Zeit soll das Haus der Mutter, in dem diese gestorben ist, zum Verkauf angeboten werden, und die Tochter ist öfter dort, um Dinge zu ordnen und auszumisten.

Ihr Therapeut bietet ihr an, eine Abschiedszeremonie vor Ort mit ihm zusammen zu veranstalten. Die Klientin nimmt es dankend an, und die beiden treffen sich am Haus der Mutter. Die Couch, auf der sie einige Zeit zuvor gestorben ist, steht noch im Wohnzimmer. Sie wird zum Sterbebett im Spiel der nachgeholten Verabschiedung der Mutter. Die Klientin spricht zu ihrer Mutter, sagt ihr die Worte, die ihr wichtig sind, ihr noch zu sagen, und verabschiedet sich in aller Form von ihr.

Es war traurig und ergreifend, für die Klientin und für den Therapeuten.

Gute Gründe für Realkulissen im Therapieverlauf

Drei der fünf Wirkfaktoren, die Grawe (Psychotherapie im Wandel, 1994) der Psychotherapie bescheinigt, werden in diesen Beispielen sichtbar: Ressourcenaktivierung, Problemaktualisierung und therapeutische Beziehung.

Ressourcenaktivierung: Wenn sie uns in ihr reales Leben einladen, erleben unsere Klient*innen meist zum einen ein Überwindungsmoment und zum anderen Freude und Lust darauf, Neues mit uns zu erleben. Sie wissen nicht, wie wir reagieren werden, und geben ihre Privatsphäre preis, über die sie bisher nur erzählt haben. Ein Ortstermin setzt einen inneren Schritt seitens der Klient*innen voraus Richtung Vertrauen, Offenheit, Offenbarung und Neugierde – nämlich auch auf unsere Reaktion als Therapeut*innen. Ohne diese Ressourcen zu aktivieren, werden sie die Ortsterminidee verwerfen (müssen).

Problemaktualisierung: Die Idee zu einer solchen Ausnahmesitzung entsteht meist im Zusammenhang mit einem Problem. Unser täglich Brot als Gestalttherapeut*innen ist es, die Probleme im Spiel und in der Inszenierung im Therapieraum zu aktualisieren, um im Spiel für das aktualisierte Problem neue Lösungsmöglichkeiten gemeinsam erfinden zu können. Schaffen

wir die Gelegenheit, das Problem in Realkulissen zu aktualisieren, so wirkt das Spiel umso intensiver und nachhaltiger. Das ist fester Bestandteil von jeder Verhaltenstherapie, auch wenn sie die Arbeit vor Ort wohl mehr als Übung denn als Spiel begreift.

Therapeutische Beziehung: Hier noch ein paar Binsen, um den Hintergrund zu skizzieren, vor dem ich die weiteren Schlüsse herleite:

- a. Eine therapeutische Beziehung gelingt am besten, wenn die Therapeut*innen ihren Klient*innen Interesse, Vertrauen, Zuneigung und Anregungen entgegenbringen und sich damit als Begleiter*innen und väterliche/mütterliche Freund*innen für die Zeit der Therapie in Beziehung begeben. Als solche bekommen die Therapeut*innen hinterücks meist eine Vorbildfunktion.
- b. Grundsätzlich tun wir als Therapeut*innen im Rahmen unserer ethischen Richtlinien immer zweierlei: die Grenzen der Klient*innen und unsere eigenen Grenzen im Kontakt mit ihnen zu wahren und unsere Klient*innen immer wieder ermutigen, ihre eigenen Grenzen meist in Bezug auf ihre Themen zu flexibilisieren – all das im Auftrag und Interesse der Klient*innen, unser Kompass.
- c. In Therapie zu gehen, heißt für die meisten Menschen, die gestalttherapeutische Praxis aufzusuchen, ihre Komfortzone zu verlassen. Gleichzeitig ist es erstaunlich, wie schnell sich eine Therapeuten-Klienten-Diade zu einer Komfortzone für beide entwickeln kann. Und da ist nicht auszuschließen, dass Therapeut*innen auch hier als Vorbild wirken.

Vor diesem Hintergrund komme ich zu dem Schluss, dass Ortstermine nicht lediglich eine größere Spielwiese für die Arbeit mit unseren Klient*innen eröffnen – auch wenn das ihnen schon ausreichende Berechtigung verleiht.

Sie haben, meine ich, das Zeug, dazu beizutragen, die therapeutische Beziehung zu stärken, und zwar auf vielfacherweise:

Durch die Neugierde, die mich in solche Ausnahmesituationen als erster Impuls treibt, zeigt sich unmittelbar mein Interesse an meinen Klient*innen. Einfach so. Damit überrumple ich sie eigentlich – es war ja nicht geplant und ist dadurch für sie unmittelbar glaubhaft. Das ist eins dieser Momente der ersehnten wohltuen-

den Verstörung von festgefahrenen Ordnungen, die den therapeutischen Prozess meistens unverhofft weiterbringt.

Ich werde allein durch den Vorschlag eines Ortstermines, Neues auch für mich im Rahmen meiner Arbeit zu tun, für meine Klient*innen als einen Menschen erfahren, die auch ihre Grenzen flexibel handhabt – in dem Fall im Dienste ihres Auftrages.

Durch die Ortstermine kann ich als Therapeutin die Gefahr, den Therapieraum als Komfortzone dauerhaft zu etablieren, gerade in langjährigen Therapieprozessen, leichter umgehen.

Es kann auch passieren, dass ich, einmal in der Privatsphäre meiner Klient*innen erschienen, als Übergangsobjekt besser fungieren und mich dadurch schneller als Therapeutin überflüssig machen kann.

Gelegenheit macht Freude

Wenn sich die Klientin oder der Klient auf meinen Vorschlag eines Ortstermins einlässt, entsteht ein Moment der freudigen Verbundenheit, in der sich beide auf einen neuen Weg machen, um Neues gemeinsam zu erfahren.

Am besten kann ich diesen Moment vielleicht mit einer Situation vergleichen, die mich immer wieder berührte, als ich noch viel Kontakt zu kleinen Kindern hatte: Es passierte mir nämlich öfter, wenn ich bei Bekannten zum ersten oder zweiten Mal eingeladen war, die kleine Kinder hatten. Die Kinder musterten mich ziemlich genau, von weitem, dann von nahem, wieder von weitem, und dann kamen sie unvermittelt auf mich zu und sagten entweder ganz laut oder mir ganz leise ins Ohr: „Magst du mein Kinderzimmer sehen?“ Auf diese Frage habe ich immer voller Freude mit ja geantwortet. In dem Moment, in dem wir uns zusammen zum Kinderzimmer aufmachten, gab mir das Kind oft seine Hand oder schaute mich an, und wir wussten beide gleichzeitig: Jetzt gerade sind wir Freunde. Manchmal habe ich dann auch selbst ganz vorsichtig manche Kinder gefragt, ob sie mir vielleicht ihr Kinderzimmer zeigen würden. Sie haben sich sehr gefreut, gefragt zu werden und mir ihr Kinderzimmer zeigen zu können. Und ... wer will das nicht?

Vielleicht werden diese Ortstermine deshalb meist intensiv und nachhaltig, weil sie eigentlich dem möglicherweise immerwährenden Bedürfnis, das eigene „Kinderzimmer“ zu zeigen und gezeigt zu bekommen, ziemlich genau entsprechen – wer weiß ...

Es ist jedenfalls, glaube ich, die Art dieser verbindenden Freude, die Therapeut*in und Klient*in teilen, wenn sie sich einvernehmlich gemeinsam zu einem „Ortstermin“ aufmachen.

Last but not least: Psychohygiene

Durch seinen teilweise ritualisierten Ablauf kann auf Dauer das gewöhnliche Einzeltherapie-Setting für mich eine gewisse Gefahr für Verwahrlosungstendenzen bergen. Auch wenn ich mal weniger arbeite, mehr Pausen und regelmäßiger Yoga mache, bin ich bisher nie so frisch, angeregt und zufrieden, wie nach einem ... „Ortstermin“. Eigentlich kein Wunder, wenn man sein Destillat betrachtet: Neues, geteilte Freude und Überraschungen!

Autorin

Delphine Akoun

delphine.akoun@kommunikation-as.de

Liebesgrüße nach Moskau

von Rolf Heinzmann

44 | Aktuelles und Aktualisiertes

In den frühen neunziger Jahren, im Zeichen von Glasnost und Perestroika, startete das GIF ein Begegnungs- und Austauschprogramm mit russischen KollegInnen, die an Gestalt interessiert waren.

Den Grundstein zu diesem Programm legte Thomas Bungardt, Gründer und damals Leiter des GIF. Es fanden insgesamt vier dreitägige Gestalt-Workshops statt. Drei in einem Schulungsheim der Gewerkschaften im Grünen am Stadtrand von Moskau, eines in St. Petersburg.

TeilnehmerInnen von deutscher Seite waren FortbildungsteilnehmerInnen am GIF, von russischer Seite an Gestalt Interessierte PsychologInnen. Die Leitung hatten FortbildungsleiterInnen des GIF. Die Übersetzungen wurden in der Mehrzahl von russischen TeilnehmerInnen ausgeführt, wir selbst hatten auch eine Dolmetscherin (Jutta Müller) in unserem Tross.

Die Seminargebühr für deutsche TeilnehmerInnen entsprach in etwa den Gebühren für einen Wahlworkshop. Außerdem mussten sie den Flug bezahlen. Für die russischen TeilnehmerInnen war der Workshop kostenlos, dafür mussten sie die anschließenden bzw. vorangehenden vier Tage in Moskau eineN deutscheN TeilnehmerIn bei sich aufnehmen (Kost und Logis) und für alle anfallenden Unkosten aufkommen. Auf diese Weise erhielten die deutschen TeilnehmerInnen einen authentischen Eindruck vom Leben in Moskau.

Dieses Gesamtpaket von drei Tagen Workshop und vier Tagen Sightseeing mit Familienanschluss

wurde von fast allen als sehr intensiv erlebt. Wir wurden sehr herzlich aufgenommen und die meisten Begegnungen fanden in freundschaftlicher Atmosphäre statt.

Die Wohnungen waren teilweise sehr einfach und spärlich, was aber mehr als aufgewogen wurde durch Freigiebigkeit der russischen GastgeberInnen, die zwar oft wenig hatten, aber gerne alles geteilt haben. Sie haben auch keine Mühen gescheut und versucht, alle Sonderwünsche zu erfüllen. Auf diese Weise kamen wir einmal auch ins Bolschoi-Theater, was für die GastgeberInnen eines großen Aufwandes bedurfte.

Bei den Workshops waren unsere russischen KollegInnen einerseits sehr begierig auf unser gestalttherapeutisches Know-how, andererseits war es ihnen auch wichtig, in ihren psychotherapeutischen Kompetenzen gesehen zu werden. Das führte während der Workshops vor allem im Plenum immer wieder mal zu Grundsatzdiskussionen über die „richtige“ Vorgehensweise, die selten erbaulich waren. Erschwerend in solchen Situationen war, dass die Übersetzungen vor allem dann eher suboptimal waren. Dann beschränkten sich die Übersetzer nicht auf ihre eigentliche Rolle, sondern diskutierten mit oder gaben eigenständig Interpretationen ab, wo man dann nicht genau wusste, von wem die jetzt waren.

Im ersten Workshop kam es am zweiten Tag im Plenum zu einer Situation, in der man befürchten musste, den Workshop ganz abzubrechen. Es hagelte massiv Kritik von russischer Seite, was

zu nicht minder heftiger Gegenkritik bei den deutschen TeilnehmerInnen führte. Das Ganze war vermutlich zu einem großen Teil dem Versäumnis der FortbildungsleiterInnen geschuldet, zu Beginn den Rahmen so zu definieren, dass alle eine gewisse Sicherheit über das bekommen, was möglich ist und was nicht und wie die Rollen verteilt sind. Stattdessen luden wir alle ein, ohne viel Rede (mind-fucking) zum Sprung ins Gestalt-Plantschbecken. Bei dieser Störung haben wir dann quasi die „Reset-Taste“ gedrückt, unser Versäumnis eingestanden

und das Versäumte nachgeholt, was mit Wohlwollen von allen angenommen wurde und die Situation rasch wieder entspannte. Solche Konflikte gab es aber immer wieder mal, vielleicht auch gerade weil alle so hochmotiviert und mit Leidenschaft dabei waren.

Von solchen immer wieder mal aufgetretenen Reibereien war die Atmosphäre freundschaftlich und herzlich, manchmal auch euphorisch. Die Kleingruppen wurden von deutschen und russischen Freiwilligen geleitet unter Supervision der LeiterInnen. Hier war die Atmosphäre eher entspannt und von gegenseitiger Wertschätzung bestimmt.

Die Aufbruchstimmung damals in Moskau war überall spürbar und wir alle machten uns Hoffnungen auf ein Ende des kalten Krieges und einen dauerhaften Frieden in Europa. Das steigerte sich noch, als der Putsch gegen Gorbatschow im August 1991 niedergeschlagen werden konnte. Stolz zeigten uns die TeilnehmerInnen in Moskau die errichteten Barrikaden am Weißen Haus (das Parlament des russischen Teilstaates in der Sowjetunion), wo sie gegen den Putsch demonstriert hatten. Es wurden Freundschaften geschlossen, und etliche russische TeilnehmerInnen besuchten die GIFler in Deutschland. Einige sind auch geblieben.

Unvergesslich für die meisten von uns dürften die Feierfreude und Trinkfestigkeit unserer russischen KollegInnen geblieben sein. Es wurde Musik gemacht, gesungen und getanzt, und das in großer Intensität und mit großem Durchhaltevermögen. Das gemeinsame Liedersingen mit Texten in allen möglichen Sprachen war vielleicht das stärkste Band, was zwischen den TeilnehmerInnen geknüpft werden konnte.

Als Thomas Bungardt und Xeto Henning 1995 nach vielen konflikthaften Auseinandersetzungen das GIF verließen und das Gestalt-Institut Marburg gründeten, war eine weitere Zusammenarbeit auch bei diesem Projekt nicht mehr möglich. Soviel ich weiß, organisierte Thomas noch einige Seminare in Russland nach diesem Muster. Das machte auch insofern Sinn, da er das ganze Projekt aus der Taufe gehoben hatte und hauptsächlich über die nötigen Kontakte verfügte.

Wir, der zurückgebliebene Teil der Mannschaft, sahen unsere Hauptaufgabe in der Konsolidierung des GIF. Wir hatten aber auch mittlerweile das ungute Gefühl bekommen, dass unsere russischen Ansprechpartner für die Organisation be-



Thomas und Rolf in der U-Bahn

gannen, das ganz Projekt in die eigene Hand zu nehmen und in einer Weise den Zugang zu den Workshops zu begrenzen (und vermutlich auch Geld dafür zu verlangen, was aber bis heute nur eine Vermutung ist), die bei uns Unbehagen auslöste. Aber von heute aus betrachtet ist es schade, dass wir nicht drangeblieben sind.

Heute, wo der grausame Krieg in der Ukraine tobt, frage ich mich, wie es jetzt wohl unseren russischen Freunden von damals geht. Was für Haltungen haben sie heute?

Gerne würde ich/wir den Dialog mit ihnen wieder aufnehmen, gerade weil seit Kriegsbeginn eine große Sprachlosigkeit Einzug gehalten hat.

Deshalb bitte ich alle an einem neuen Dialog interessierten deutschen und russischen TeilnehmerInnen von damals, ihr Interesse bei mir zu anzumelden.

Zum Schluss möchte ich mich bei Jutta Müller und Ulrike Hilpert für ihre Berichte zu damals, die in den Artikel eingeflossen sind, bedanken.

Autor

Rolf Heinzmann

rolfheinzmann@t-online.de



Das Interesse an Gestalt in Rußland¹

– Bestandsaufnahme und Perspektiven

von Ludmila Voitova und Ashot Arutjunjanv

46 | Aktuelles und Aktualisiertes

1. Überblick

Die Situation in Rußland und das Interesse der verschiedenen Bevölkerungsgruppen an Gestalt Werden analysiert. Es werden Beispiele von Gestaltarbeit der Verfasser beschrieben sowie die Möglichkeiten, mit Gestalttechniken zu arbeiten. Es wird der Versuch gemacht, eine Prognose für die Gestaltarbeit in Rußland und den Ländern der GUS zu erstellen. Schließlich werden ein paar Prognosen über die Ausbreitung der Gestalt-Ideen und der Gestalt-Philosophie gemacht.

2. Einführung

Ausgehend von dem zunehmenden Interesse an Psychotherapie in Rußland und den Ländern der GUS ist es sinnvoll, die Perspektiven der Ausbreitung und Entwicklung von Gestalt zu analysieren.

Für deutsche Psychotherapeuten und Psychologen ist es wahrscheinlich interessant, mehr über die Art und Weise der Nachfrage bei den russischen Intellektuellen zu erfahren. So haben wir uns dafür entschieden, die reale Situation in unserem Land im Hinblick darauf zu analysieren, wie Prinzipien und Techniken von Gestalt angewandt werden.

Ziel dieses Artikels ist es, von Prognosen ausgehend ein paar Entwürfe für die zukünftige Verbreitung von Gestalt in Rußland und den Ländern der GUS auszuarbeiten.

3. Die Situation in Bezug auf Gestalt in Rußland und den Ländern der GUS

Es scheint so, daß die Verbreitung von Gestalt-Therapie in unserem Land sehr interessant und aussichtsreich ist. Allerdings gibt es gerade jetzt bei dieser Entwicklung auch Schwierigkeiten in politischer, ökonomischer, psychologischer und sozialer Hinsicht, die vor allem mit den Schwierigkeiten in den Ländern der ehemaligen Sowjetunion zusammenhängen: die fehlende soziale Integration, die Armut, der sinkende Lebensstandard, die Arbeitslosigkeit, der Mangel an Lebensmitteln und die andauernde Inflation, das sind nur einige Kennzeichen unserer heutigen Gesellschaft. Auf dem Hintergrund der aktuellen Forderungen nach mehr und besserer Qualität von Lebensmitteln, Kleidung und Wohnungen treten die Ansprüche nach mehr Psychotherapie und Persönlichkeitsentwicklung zurück und werden von einem Großteil der Bevölkerung gar nicht mehr wahrgenommen. Das heißt natürlich

nicht, daß es keine Notwendigkeit dafür gäbe; denn die Lösung der psychologischen Probleme ist gerade jetzt so wichtig wie nie zuvor, wo die Menschen unterdrückt sind, wenig Selbstvertrauen haben, aggressiv und pessimistisch sind. Zum Psychotherapeuten gehen sie aber nicht, da sie sich ihrer persönlichen psychologischen Probleme nicht bewußt sind. Und wenn sie es sind, dann wissen sie oft nicht, wo sie Unterstützung bekommen können, oder sie können die Teilnahme an solchen Gruppen nicht bezahlen.

In dieser Situation könnte mit öffentlichen Mitteln finanzierte Sozialarbeit hilfreich sein, ein solches System ist aber erst im Aufbau begriffen. Das heißt aber auch, daß zu erwarten ist, daß sich bald eine hinreichend große Bevölkerungsgruppe für Gestalt interessieren wird und zwar die Sozialarbeiter im öffentlichen Dienst.

Schon heute gibt es bereits verschiedene Betriebe (Banken, Handwerksbetriebe, verschiedene Firmen), die Interesse an psychologischen Verfahren haben, und einige davon können bereits psychotherapeutische Gruppen und auch Gestaltgruppen für ihre Angestellten organisieren und bezahlen. Die meisten Betriebe sind allerdings heute daran überhaupt nicht interessiert. Ihr Interesse gilt meistens nur Fortbildungsmaßnahmen und, wenn nötig, dem Erlernen konkreter Fertigkeiten. Die Persönlichkeitsentwicklung ihrer Angestellten spielt für die meisten Arbeitgeber überhaupt keine Rolle, sie wollen Ergebnisse und zwar heute, nicht erst morgen. Das heißt, die Betriebe sind heute nur an solchen psychologischen Verfahren interessiert, die sich konkret und nachweisbar auf die Produktion auswirken. Es gibt solche Verfahren, insbesondere Video-Trainings und Planspiele, auf die wir später eingehen werden.

Trotz alledem gibt es einiges Interesse an Gestalt und zwar insbesondere unter den Psychologen und den Angehörigen verwandter Berufe: Psychotherapeuten, Lehrer, Psychologen, Sozialarbeiter, vielleicht auch Ärzte sind es, die Interesse an ihrer Persönlichkeitsentwicklung und an der Erweiterung ihrer pädagogischen Fähigkeiten haben und die mit viel Spaß die Gestalt-Techniken erlernen. Das ist, was heute geschieht.

4. Die Gestalt-Praxis in Rußland und der GUS

Die Analyse unserer psychologischen Praxis zeigt, daß der soziale Bedarf nach Gestalt-Therapie nur schwachen Ausdruck findet. Es gibt die zukünftigen Klienten und die zukünftigen Psychotherapeuten, aber aus einer Vielzahl von

Gründen ist Gestalt als Therapieverfahren noch nicht bekannt und die Nachfrage nach Einzel- und nach Gruppentherapie noch gering.

Wir wollen deshalb über unsere eigene Arbeit berichten, wie wir in Seminaren in verschiedenen Teilen Rußlands und in Ländern der GUS gestalttherapeutische Prinzipien und Techniken anwenden, und zwar arbeiten wir in der Ukraine, im Osten Rußlands, in Mittelasien, in den baltischen Staaten und in Moskau. Bei unseren Trainings in Organisationsberatung mit verschiedenen Gruppen von Geschäftsleuten, Handwerkern und Managern haben wir damit zu tun, daß im Laufe der Seminare für viele Teilnehmer psychologische Probleme in der Vordergrund rücken. Dabei handelt es sich in der Regel um sehr tiefgehende Probleme, die mit Hilfe der normalen Trainingsverfahren nicht gelöst werden können. Mit Gestalttechniken ist dies aber möglich.

Wir wollen dafür ein Beispiel vorstellen: Und zwar die Situation eines Teilnehmers - wir nennen ihn N. - eines Seminars in Dnepro-Petrowsk (Ukraine), die bezeichnend ist. Er arbeitet als Makler an der Börse der Ukraine. Während eines Rollenspiels sollte N. mit einem Kunden, dem Chef eines Unternehmens, eine geschäftliche Unterredung führen. In der Nachbesprechung wurde deutlich, daß N. sich sehr unbehaglich fühlte, vor seinem Rollenspielpartner, dem Kunden, Angst hatte und sich deshalb mit ihm nicht einig werden konnte. N. erzählte, daß er dieses Problem auch bei seiner Arbeit hätte und daß



Moskauer Metro um Mitternacht

¹ Bilder und Text aus der GestaltZeitung Nr. 7 (1993/94)

nach dieser Übung seine Angst vor diesen Kunden noch gewachsen wäre. In dieser Situation kamen wir überein, die Gestalttechnik des „leeren Stuhls“ einzusetzen: Wir boten N. also an, die geschäftliche Unterredung mit dem imaginären Kunden auf dem „leeren Stuhl“ zu führen. Während dieses Dialogs wechselte N. immer wieder die Stühle, war sowohl in seiner eigenen Rolle, als dann auch in der des Kunden, des Unternehmenschefs. Wir schlugen N. vor, die Unterredung in dieser Weise zweimal zu führen: In der ersten Unterredung sollte der Kunde ein sehr reicher Mann und Chef eines großen Unternehmens sein und viel Macht haben, während N. nur ein kleiner, nicht sehr erfolgreicher Geschäftsmann sein sollte. In der zweiten Unterredung dagegen war der Kunde ein unscheinbarer Mann, Chef eines kleinen heruntergekommenen Unternehmens, während N. ein sehr erfolgreicher Börsenmakler mit großem Vermögen war. Bei beiden Unterredungen kam sehr Unterschiedliches heraus: Im ersten Dialog fühlte sich N. sehr unbehaglich und war total verunsichert, im zweiten dagegen wurde er ganz locker, lachte während der Unterredung und hatte am Ende Erfolg. Während der Nachbesprechung schlugen wir N. vor, seine Gefühle als Kunde gegenüber N. in beiden Szenen zu äußern. Es stellte sich heraus, daß im zweiten Fall der Kunde N. viel mehr zugetan war und daß diese Tatsache wesentlich zum Erfolg der Unterredung beitrug. Das Feedback der Gruppe und -auch seine eigenen Gefühle erhöhten N.s Selbstvertrauen, er bedankte sich bei der Gruppe und meinte, daß seine Probleme mit Kundengesprächen ihm nicht mehr so riesig erschienen.

Ein weiterer erfolgreicher Versuch, Gestaltprinzipien anzuwenden, ist unsere Arbeit mit Planspie-

len. Es ist notwendig, darüber ein paar Worte zu verlieren; denn sie sind in den Betrieben der Länder der GUS einigermaßen bekannt und werden in verschiedenen Ländern auf der Ebene des Managements sehr erfolgreich eingesetzt. Mit dieser Methode lassen sich schwierige Probleme in unterschiedlichen Anwendungsbereichen lösen. Dabei werden die Probleme mit Hilfe von Kleingruppen angegangen. Das geht so: Mehrere Kleingruppen arbeiten gleichzeitig an demselben Problem. Der Lösungsprozeß hat mehrere Stufen:

1. Analyse des Problems
2. Analyse der Problemsituation im Hier und Jetzt
3. Die Idealsituation (wie wir sie als ideal empfinden)
4. Die Wunschsituation (was wir wirklich wollen)
5. Der genaue Weg hin zur Wunschsituation

Nach jedem Schritt tauschen die Kleingruppen ihre Ideen untereinander aus und setzen ihre Arbeit dann in ihren Kleingruppen fort. Ziel des Spiels ist eine genaue Aufstellung der Vorgänge, die zur Problemlösung führen. Jede Gruppe hat einen Leiter, der für die Arbeitsorganisation in der Gruppe verantwortlich ist. Dabei hängt viel von der Rollenverteilung und der Rollenentwicklung in der Gruppe ab. Das Neue daran, was wir von der Gestaltarbeit übernommen haben, ist die Veränderung der traditionellen sozialen Rollenverteilung in der Gruppe. Wir versuchen, die Rollen innerhalb der Gruppe auf den Wachstumsprozeß des Selbstbewußtseins und der Gefühle der Teilnehmer zu beziehen. Das führt zur Frei-

setzung der kreativen und geistige Potentiale aller Gruppenteilnehmer und damit auf den Weg zu einer qualitativen Problemlösung.

Eines unserer erfolgreichsten Versuche damit war ein Planspiel mit Geschäftsleuten und Firmenchefs, das wir im November 1991 in Pyatigorsk (Kaukasus) durchführten. In den Arbeitspausen fanden sich die Teilnehmer in Gestaltgruppen zusammen, um an ihren persönlichen Problemen zu arbeiten. All diese Menschen haben in der Tat eine Menge von psychischen Problemen, und in diesem Fall kam es dazu, daß während des Planspiels diese Probleme in den Vordergrund rückten.

Alles in allem läßt sich sagen, daß es immer mehr Veröffentlichungen über Kommunikationstrainings gibt und damit auch das Interesse an Gestalttechniken bei Psychologen in verschiedenen Regionen wächst, insbesondere in der Ukraine und in Mittelasien.

5. Prognosen und Entwürfe

Aufgrund unserer eigenen Erfahrungen und Analysen, wie wir sie hier beschrieben haben, wollen wir versuchen, einige Prognosen über die wesentlichen Entwicklungstendenzen von Gestalt in Rußland und den Ländern der GUS zu anzustellen und ein paar Entwürfe zu skizzieren.

Der größte Teil der Bevölkerung in den Ländern der GUS hat einen großen Bedarf an Psychotherapie und Gestalt. Aufgrund der schwierigen ökonomischen und soziokulturellen Situation wird dieser Bedarf aber in der nächsten Zeit nur schwach zum Ausdruck kommen. Heutzutage werden die Einkommensunterschiede immer größer, so daß sich in naher Zukunft eine Schicht von Wohlhabenden gebildet haben wird, bei der der Bedarf an Lebensmitteln, Kleidung, Wohnungen u.s.w. gestillt ist. Bei diesen Menschen steht zu erwarten, daß sie auf ihre psychischen Probleme zurückgeworfen werden. Eine solche Prognose steht natürlich unter dem Vorbehalt, daß es kaum sinnvoll ist, über Zeitabschnitte zu sprechen, die kleiner sind als drei bis fünf Jahre. Auf der anderen Seite wird eine Schicht von Armen entstehen mit den damit verbundenen psychischen und finanziellen Problemen. Das wird dazu führen, daß es notwendig wird, für diesen Teil der Bevölkerung ein System staatlicher Sozialarbeit zu etablieren, und dafür werden eine Menge gut ausgebildeter Fachkräfte benötigt. Interesse an Psychotherapie im allgemeinen und Gestalt im besonderen wird es also ohne Zweifel von Fachleuten der unterschiedlichsten Richtungen geben, z. B. von Berufspsychologen, Ärz-



Moskauer Stadt-Impressionen

48 | Aktuelles und Aktualisiertes

ten, Sozialarbeitern, Psychotherapeuten und von Angehörigen angrenzender Berufe (Unternehmensberater u.a.). Diese Fachleute könnten dann die Gestaltideen verbreiten und dann in einer „zweiten Welle“ das Interesse an Gestalt in größeren Bevölkerungskreisen wecken. Wobei wir allerdings befürchten, daß das erst in ferner Zukunft geschehen wird.

Der für uns heute realistischste Weg der Verbreitung von Gestalt scheint uns zu sein, Gestalt mit herkömmlichen psychologischen Verfahrensweisen (Trainings mit konkreten Fragestellungen, Planspielen) zu verbinden, wie sie von den Betrieben angefragt werden; denn es ist einfach eine Tatsache, daß in Rußland und den Ländern der GUS heutzutage von den Betrieben die größte Nachfrage nach psychologischen Verfahren ausgeht.

6. Abschluß

Zwischen unseren eigenen Seminaren haben wir die Möglichkeit, im Rahmen unserer weiteren Gestalt-Fortbildung mit den deutschen Kollegen vom Gestalt-Institut Frankfurt am Main (Th. Bungardt u.a.) die Prozesse in Klein- und Großgruppen zu analysieren und für unsere eigene Arbeit zu nutzen. So entstehen zur Zeit interessante Ideen über die zukünftige Entwicklung von Gestalt gerade in unserem Land und in diesem Zusammenhang gewinnt auch unsere eigene Haltung zur Gestalt immer schärfere Konturen. All das ist bedeutsam sowohl für unseren Austausch mit unseren Kollegen als auch dann, wenn wir einen größeren Leserkreis ansprechen wollen.

Hier in diesem Zusammenhang haben wir zunächst versucht, unsere Gedanken über die Ausbreitung von Gestalt bei den Intellektuellen in Russland und in den Ländern der GUS darzustellen. Ein weiteres interessantes Problem, ist es, die methodischen Aspekte der Gestalt-Therapie zu beschreiben, wie sie heute von uns gesehen werden. Darüber werden wir demnächst etwas zu Papier bringen.

(aus dem Englischen übersetzt von Ulrich und Wiebke Lessin)



Ludmila Voitova



Ashot Arutjunjanv

Nie vergessen: La Musica!

von Detlef Klöckner

Wie gut, dass es die Musik gibt. Ohne Musik, ohne die Künste wäre das Leben nichts. Gerade im Moment. Und deshalb hier ein paar Hinweise, die unbedingt sein müssen.

Ich fange an mit dem Opus Magnum der **Tedeschi Trucks Band: I Am The Moon, I-IV**

Die Band hat die Auftrittsfreie Zeit während der ersten beiden Jahre der Corona-Pandemie dafür genutzt, sich an ein Vorhaben heran zu wagen, dass Zeit, Zeit und nochmal Zeit kostet und eine Menge Arbeit. Es geht um die Vertonung des Sufi Poems „Layla und Majnun“ des persischen Dichters Nizami Ganjavi aus dem 12. Jahrhundert. Das hat schon mal einer in Angriff genommen, Eric Clapton. Herausgekommen ist das Album „Layla And Other Assorted Love Songs“ und der Jahrhundert-Hit: „Layla.“ Während Clapton sich mit dem liebeskranken Majnun identifizierte (Hintergrund war die Liebe zur Frau seines Freundes George Harrison), stellt die Tedeschi Trucks Band das Poem auf feministische Füße, die Geschichte wird aus den Augen von Layla erzählt und insgesamt die Komplexität des Werkes in den Vordergrund gerückt.

Nun liegen vier, chronologisch geordnete Alben vor, eines besser als das andere und zusammen ein Ausrufezeichen der besonderen Art. Was macht es so besonders? Zunächst, die Tedeschi Trucks Band ist das Projekt zweier herausragender Musiker, Susan Tedeschi und Derek Trucks. Beide leiteten vor ihrer Zusammenarbeit eigene Bands und sie sind im Leben ein Paar. Das muss man sich wagen, zwei große musikalische Egos gehen als Liebespaar eine musikalische Allianz ein. Wenn das schiefgeht, rumpelt alles. Es geht aber seit Jahren gut und wird immer besser.

Zweitens, sie stehen einer 12-köpfigen Band von AusnahmemusikerInnen vor, die das Bandtypische Amalgam aus Gospel, Soul, Blues, Marching Bands, Jazz, Southern Rock und indischen Einflüssen erzeugen. Wahrscheinlich liegt darin der Zauber des Gelingens begründet. Alle 12 unterwerfen sich dem Bandganzen, alle erhalten Gelegenheit solistisch zu glänzen und alle zusammen entwickeln eine ganz eigene Ästhetik. Beispiel: Derek Trucks, der im Kontext der Allman Brothers Band begann, vermischt den Bottleneck – Stil des Blues mit den sphärischen Klängen der indischen Sitar. Es resultiert ein unglaublicher Sound, der so noch nie zu hören war. Ähnliches könnte man von allen Mitgliedern der Band sagen. Das Projekt „I Am The Moon“ ist eine komplexe Wucht, Musik, der man sich langsam nähern sollte, die noch in Jahren Unerhörtes offen-

baren wird, ...wage ich zu sagen. Ein unbedingtes Muss.

Mein zweiter Hinweis gilt einer Band, die ich bereits in meinem Artikel in diesem Heft erwähnt habe: **Larkin Poe**, die Zusammenarbeit der Schwestern Rebecca und Megan Lovell. Sie stammen aus dem ländlichen Georgia, haben nie eine Schule besucht, wurden von der Mutter mit home schooling unterrichtet und machten von klein auf Musik, zunächst klassische Musik, danach Bluegrass und jetzt ihre eigene. Auf die Frage, was sie zwischen den Auftritten auf den langen Autofahrten so machen, sagen sie: Lesen natürlich, was sonst. Immerhin seien sie über etliche Ecken mit Edgar Allan Poe verwandt.

Im November 2022 kam ihr neues Album **Blood Harmony** heraus. Larkin Poe knüpfen mit ihrer Musik dort an, wo meine Generation männlicher Gitarristen angefangen und aufgehört haben, bei den Großvätern des Blues und Gospels. Nur sind es dieses Mal zwei weiße Frauen, die das Erbe des schwarzen Blues pflegen und weiter entwickeln. Heraus kommt eine unwiderstehliche Mischung aus Southern Rock, Blues und Gospel.

Würde man sie mit der Vorstellung konfrontieren, sie dürften sich diese Musik gar nicht aneignen weil ihnen die leidvolle Erfahrung der Versklavung fehlt (das neonazistische Argument der Identitären Bewegung), würden sie wahrscheinlich denken, sie haben einen Verrückten vor sich. Und damit würden sie gar nicht so falsch liegen. Das gleiche Kopfschütteln würde man von der Tedeschi Trucks Band ernten, die sich aus Schwarzen und Weißen zusammensetzt, wahrscheinlich noch garniert mit lautem Gelächter. Es lacht sich über Idiotie einfacher in einer großen Gruppe.

Anyway, alle Alben der Independent Band Larkin Poe sind empfehlenswert. Aber was zum Einstieg und immer wieder den Alltag versüßt, sind Coverversionen bekannter Stücke, die sie während der Pandemie ins Netz gestellt haben und sind Videoausschnitte von Auftritten und Radiofeatures. Unbedingt hören. Man/frau gerät darüber in einen Sog.

Mein dritter Vorschlag ist etwas für Puristen des Soul und Jazz. **Lady Blackbird**, eine junge schwarze Musikerin, die 2022 ihr erstes Album herausgebracht hat: **Black Acid Soul**. Zu hören ist eine Sängerin mit einer unglaublichen Stimme, die es wagt ihre Erstveröffentlichung mit einer abgespeckten Jazz Formation einzuspielen, ohne das überproduzierte Primborium, das heu-

Aktuelles und Aktualisiertes | 49

te jedes Talent zum verwechselbaren, sexualisierten und Video tauglichen Irgendwas degradiert. Dazu gehört Mut, dass selbst die Großen des Genres sich viel zu wenig erlauben. Das von Männern dominierte schwarze Musikbusiness frisst jede Eigenheit und trimmt auf Verkaufszahlen mit Zuckersüße und Sex bei Frauen und impertinentem Assi- und Kriminellengetue bei Männern. **Lady Blackbird** ist pure Musik, mit einer Stimme und Ausdrucksfähigkeit gesegnet, die auf eine Sängerin schließen lässt, die lange Jahre trauriger Erfahrungen als Frau hinter sich gebracht hat und über Dekaden als Sängerin gewachsen ist. Aber man vermutet kein junges Talent dahinter. Ist sie aber, blutjung noch. Eine neue Billy Holiday, so wunderbar.

Alle drei Vorschläge sind aus der Independent Ecke, von MusikerInnen, die sich selbst vermarkten. Wie man sieht, so geht Erfolg auch und es kommt dem Stil zugute.

Autor

Detlef Klöckner

dkloekner@online.de

Gestalt · Politik · Verantwortung

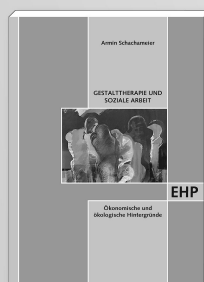


Detlef Klöckner

STELLUNG BEZIEHEN

Essays aus der Sicht des Gestaltansatzes

240 S., Abb., Fotos · ISBN 978-3-89797-138-7



Armin Schachameier

GESTALT UND SOZIALE ARBEIT

Ökonomische und ökologische Hintergründe

192 S., Abb. · ISBN 978-3-89797-141-7

Katharina Stahlmann (Hg.)
BEGEGNUNGEN MIT GEFLÜCHTETEN –
MÖGLICHKEITEN DER GESTALTTHERAPIE

Reflexionen zu Therapie, Beratung, Politik

320 Seiten, Abb., Fotos · ISBN 978-3-89797-106-6



Alle unsere
Neuerscheinungen
sind auch als
E-Book erhältlich.

Gestalttherapie Phänomenologie Psychopathologie

Peter Schulthess /
Heide Anger (Hrsg.)

GESTALT UND POLITIK

Gesellschaftspolitische
Implikationen der Gestalttherapie

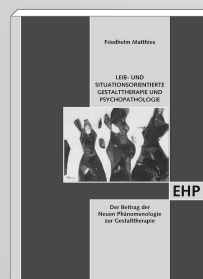
400 S.; ISBN: 978-3-89797-902-4



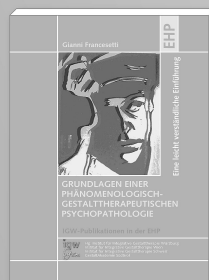
Friedhelm Matthies
LEIB- UND SITUATIONSORIENTIERTE
GESTALTTHERAPIE UND PSYCHOPATHOLOGIE

Der Beitrag der Neuen Phänomenologie
zur Gestalttherapie

312 S., Abb., Tab.
ISBN 978-3-89797-128-8



GESTALTTHERAPIE
Forum für
Gestaltperspektiven



Gianni Francesetti

GRUNDLAGEN EINER
PHÄNOMENOLOGISCH-
GESTALT THERAPEUTISCHEN
PSYCHOPATHOLOGIE

Eine leicht verständliche Einführung

128 S., Abb. · ISBN: 978-3-89797-909-3

Herausgegeben von der
Deutschen Vereinigung
für Gestalttherapie, DVG

ISSN 0933-4238

2 Hefte jährlich / ca. 120 S.

Abo/Jahr: EUR 25,00

Einzelheft: EUR 15,00



EHP

Verlag
Andreas Kohlhaage
www.ehp-verlag.de

Gestalt-Institut Frankfurt am Main



Gestalt-Institut Frankfurt am Main e.V. (GIF)

Wilhelm-Hauff-Str. 5
60325 Frankfurt/Main

Bürozeiten:

Montag - Mittwoch, Freitag 10.00 - 13.00 Uhr

Sekretariat: Tanja Robert

Fon: 069 - 74 06 99

Fax: 069 - 74 87 22

E-mail: info@gestalt-institut-frankfurt.de

Internet: www.gestalt-institut-frankfurt.de

und unsere Zweigstellen:

Gestalt-Institut Karlsruhe (GIK)

Nowackanlage 15
76137 Karlsruhe

Fon: 0175 - 325 90 04

Email: info@gestalt-institut-karlsruhe.de

Internet: www.gestalt-institut-karlsruhe.de

Gestalt-Institut Rhein-Ruhr (GIRR)

Siegstr. 15
47051 Duisburg

Fon: 0203 - 36 29 90

Fax: 0203 - 393 47 48

Email: info@gestalt-institut-rhein-ruhr.de

Internet: www.gestalt-institut-rhein-ruhr.de

Gestalt-Institut Tübingen (GIT)

Wilhelmstr. 3
Museum Tübingen
72074 Tübingen

Fon: 07071 - 146 38 25

Email: kontakt@gestalt-institut-tuebingen.de

Internet: www.gestalt-institut-tuebingen.de

Mitgliedschaften des GIF:

Deutsche Vereinigung für Gestalttherapie (DVG)

Wissenschaftlicher Beirat GIF:

Dr. phil. Renate Becker (Berlin)

Dr. med. René Gottschalk (Frankfurt/M)

Prof. Dr. phil. Jürgen Kriz (Osnabrück)

Prof. Dr. med. Cornelia Krause-Girth (Frankfurt/M)

Dr. rer. nat. Günter Ottersbach (Hamburg)

PD Dr. med. Arnold Retzer (Heidelberg)