Zwischen Faszination und Angst: Die Begegnung mit dem Fremden

Vortrag in Schmochtitz am 26. April 2009

Dr. Gerda Plattig, Erlangen

Solange es Menschen gibt, hatten sie die Fantasie von einem Paradies. In unserer jüdisch-christlichen Tradition stellte man sich das Paradies als einen wunderbaren, wasserreichen Garten vor, den der Mensch bebauen und hüten soll, und in dem er mit allen Pflanzen und Tiere vertraut ist, ja ihnen sogar selbst ihren Namen gibt. - (Ich beginne meinen Vortrag also buchstäblich bei *Adam und Eva*).- Dieser Garten liegt in *Eden*, das heißt mitten in der Wüste – *Eden* ist ein Wort der Sumerer für „Steppe, Wüste“ – und darin, so erträumt man es sich, leben die Menschen friedlich ohne Leid und Anstrengung, rundum versorgt und geschützt fast wie ein Kind im Mutterleib. In dieser Idylle gibt es aber ein Tabu, das heißt ein Verbot, an etwas zu rühren, dargestellt im Symbol des Baumes, dessen Früchte vielleicht Erkenntnis verleihen, möglicherweise aber tödlich sind. *„Von allen Bäumen des Gartens darfst du essen, doch vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse darfst du nicht essen; denn sobald du davon isst, wirst du sterben.“* (Gen. 2, 15-17)

Diese Geschichte gestaltet in unübertrefflicher Weise ein Dilemma, das uns Menschen immer begleitet. Das ist der Konflikt zwischen unserem Bedürfnis nach der Sicherheit, die sich einstellt, wenn alles so ist wie wir es seit jeher gewohnt sind, und andererseits unserem Wunsch nach Veränderung, unserer Neugierde und unserem Wissensdurst. Wir alle stehen immer wieder, und zwar oft ohne dass es uns bewusst ist, vor der Frage: Können wir alles, was neu, fremd und daher vielleicht beunruhigend ist, außerhalb unseres Gartens lassen und ignorieren? Oder werden wir doch lieber über den Zaun blicken und spüren, dass wir mit all unseren Gefühlen und unserem Verstand engstirnig werden und verkümmern, wenn wir die Begegnung mit unbekanntem Menschen und Ideen nicht riskieren?

Seit Jahren diskutiert man heftig über die Migration, und dabei geht es um die Menschen, die einwandern und mit ihren ganz persönlichen Lebenserfahrungen, Kenntnissen und Gewohnheiten in einem neuen Land mit anderer Kultur Fuß fassen wollen oder müssen. Sie tun das aus ganz unterschiedlichen Gründen und sind uns dem entsprechend mehr oder weniger willkommen: Gut ausgebildete, dringend benötigte Arbeitskräfte sind uns recht, Flüchtlinge oder Asylanten weniger, besonders, wenn es sehr viele sind und wir die Sorge haben, wir müssten zu viel von unserem Geld für sie abgeben. Der Fall des Eisernen Vorhangs vor heuer genau 20 Jahren und die Vergrößerung der EU durch den Beitritt vieler neuer Mitglieder haben den Ton dieser Debatten verschärft.

In den Gesetzestexten des Alten Testaments, der Tora, ist der Fremde immer wieder erwähnt als einer, um den Jahwe, also Gott selbst, sich kümmert und der nach göttlichem Willen nicht unterdrückt oder ausgebeutet werden darf (zum Beispiel Ex. 23,9; Lev. 19,33-34). An einer Stelle (Dt. 10,18-19) heißt es sogar: *„Er liebt die Fremden und gibt ihnen Nahrung und Kleidung – auch ihr sollt die Fremden lieben, denn ihr seid Fremde in Ägypten gewesen.“* Man sieht hier, dass auch damals mit Hilfe von Gesetzen den Leuten aufgetragen werden musste, Fremde gut zu behandeln. Denn die Bevölkerung sah genau wie wir heute im Fremden oder Fremdling den, der nicht zu uns gehört, der daher nicht dieselben Rechte hat und der uns möglicherweise bedroht.

Doch Sie alle haben bestimmt schon beobachtet, dass das Unbekannte und Fremde nicht nur zum Fürchten ist, sondern recht unterschiedliche Gefühle in uns hervorrufen kann. Was wir nicht kennen mahnt uns zwar einerseits zur Vorsicht, andererseits erregt es aber auch unsere Neugierde. Allerdings ist das von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Es gibt Menschen, die buchstäblich an „Fernweh“ leiden, die also sehnsüchtig unbekannte Gegenden und Länder kennen lernen und herum reisen möchten, und andere, die am liebsten Tag aus Tag ein im selben Kaffeehaus sitzen und dort in Ruhe ihre Zeitung lesen oder zu Hause fernsehen wollen. Und es gibt Menschen, die sich für ausländische Speisen

interessieren und auch selbst neue Rezepte ausprobieren und andere, denen nur das schmeckt, was sie kennen, nach dem Motto: „Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht!“

Doch nicht immer ist es so einfach. Wenn etwas Neues, Unbekanntes auf uns zukommt, das nicht bloß harmlos und nebensächlich ist, dann schwanken wir oft zwischen Faszination und Schrecken. Wir reagieren unwillkürlich mit Neugierde und Interesse oder mit Angst und Abwehr, **meistens aber mit gemischten Gefühlen**. Ich erinnere mich noch lebhaft an meine verzehrende Neugier, als nach dem II. Weltkrieg die ersten schwarzen amerikanischen Soldaten bei uns in Oberösterreich auftauchten und wie ich mich gleichzeitig vor ihnen fürchtete und mich sicherheitshalber an meine Mama klammerte. Sie kennen bestimmt ähnliche Beispiele aus Ihrem Leben. Bei mir ist diese Erinnerung mit einer guten Erfahrung verknüpft: Ein schwarzer Soldat schenkte mir die erste Orange meines Lebens. Aber nicht nur fremde Menschen, sondern auch neue Ideen können uns einesteils ansprechen und zugleich beunruhigen. Besonders Ideen, die uns einerseits weiterbringen, aber gleichzeitig das bisher so festgefügte Weltbild erschüttern – denken Sie an Galilei, an Darwin oder Sigmund Freud – werden oft lange Zeit heftig bekämpft. Das macht auch Reformen aller Art manchmal so schwierig, denn jede Veränderung verlangt ein Umdenken. Es ist uns oft gar nicht bewusst, dass wir uns ständig entscheiden, ob wir unsere bisherige Sichtweise – sei es über Politik, über Moral, über Kindererziehung oder was auch immer – für die einzig richtige halten oder ob wir eine andere, uns fremde Meinung auch gelten lassen, statt sie von vornherein zu verwerfen. Für viele Menschen wird es außerdem mit zunehmendem Alter schwieriger, in großen Veränderungen hoffnungsvoll die Chancen zu erkennen, die sie vielleicht bieten. Das Motto „früher war alles besser“ ist dann ein Thema mit vielen Variationen. Aber das muss nicht zwangsläufig so sein.

Ich möchte in aller Kürze einige psychologische Gedanken darüber vortragen, wie wir im Laufe unseres Lebens lernen, uns auf neue Menschen und Situationen einzustellen, und wie es in unserem Inneren dazu kommt, dass wir uns dem Fremden gegenüber aufgeschlossen oder auch feindselig verhalten.

Das wichtigste und größte Unbekannte und Fremde, mit dem wir es lebenslang zu tun haben, das sind **wir selbst**, unser eigenes Seelenleben! Alles, was wir von uns selbst wissen, ist nur wie die dünne, oberflächliche Schicht eines tiefen, unerschöpflichen Meeres. Dieses Meer ist keineswegs leer, sondern es wimmelt darin von unbekanntem Lebewesen. Niemand kann jemals restlos die unendliche Fülle von Wünschen, Ängsten, Erfahrungen in seinem Inneren ergründen, denn die allermeisten davon sind und bleiben uns gänzlich unbewusst. Und doch ist alles, was wir vergessen und verdrängt haben, nicht einfach weg, sondern ganz im Gegenteil: Es ist gleichsam untergetaucht, es bestimmt aus seinem sicherem Versteck unser Verhalten ganz entscheidend mit und zeigt sich uns zum Beispiel in der Bildersprache unserer Träume. Wenn wir über uns selbst erschrecken oder staunen, weil wir etwas getan haben, was wir uns nie zugetraut hätten, dann sind wir von unseren verborgenen Motiven geleitet worden. Aus unseren Taten können wir, wenn wir wollen, mehr über uns erfahren. Wir sind aber oft ganz zufrieden, wenn wir nicht ganz so genau über uns Bescheid wissen. „Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß.“ Die Beweggründe für unser Tun passen nicht immer zu unseren bewussten Idealen und wären uns daher peinlich, denn wir möchten ein gutes Bild von uns behalten können.

Ich habe vorhin schon erwähnt, dass unsere Gefühle meistens gemischt sind. Sie folgen ihrer eigenen Logik. Auch in die größte Freude kann sich Trauer mischen, und Wut und Liebe schließen sich keineswegs aus. Es stört die Gefühle gar nicht, wenn sie sich widersprechen, aber **wir** haben das nicht gern. Wenn wir widersprüchliche Gefühle haben, dann erleben wir einen inneren Konflikt, und das ist höchst unangenehm. Wir haben lieber klare Verhältnisse, auch wenn sie der Wirklichkeit nicht entsprechen: Hier bei uns das Gute, dort bei den anderen das Böse. (Ein typisches Beispiel sind die Propagandareden des ehemaligen amerikanischen Präsidenten *Bush*: „Die Achse des Bösen“!!) Aber wir machen es oft ähnlich. Haben Sie schon einmal beobachtet, wie das in einem engagierten Gespräch ablaufen kann? Nehmen wir an, dass die Integration von Ausländern verbessert werden soll, und stellen wir uns zwei Leute vor, die darüber heftig diskutieren. Es dauert meistens gar nicht lange, und jeder beginnt, seine Argumente **einseitig** zu verschärfen. Da geschieht es dann, dass der eine im Eifer des Gefechtes mehr und mehr nur die Vorteile preist, die

Ausländer für unser Land bedeuten, und dem anderen nur mehr Beispiele mit kriminellen Ausländern einfallen. Der eine will daher den Zuzug von Ausländern erleichtern, der andere am liebsten alle hinauswerfen. Schon bald will jeder nur mehr Recht behalten, verallgemeinert gnadenlos und bekämpft damit seine Angst, in der Diskussion zu unterliegen, ja er nimmt diese Angst gar nicht wahr. Was passiert in solchen Fällen? Eigentlich wissen beide: Die Grenzen in Europa, das vor nur 20 Jahren noch durch den Eisernen Vorhang mitten entzwei geschnitten war, öffnen sich. Das ist eine enorme Veränderung in nur **einer** Generation, die man als Chance und zugleich als Gefahr empfindet. Beide Gesprächsteilnehmer wünschen sich die Vorteile dieser Grenzöffnung und beide haben gleichzeitig auch Angst vor den Folgen, und diese Angst äußert sich in Form aller möglichen Bedenken. Man weiß bei Veränderungen ja nie von vornherein, ob die Vorteile größer sein werden als die Nachteile. Diese einander widersprechenden Strebungen, also der Wunsch nach Veränderung und die Angst davor, sind vollkommen verständlich und durchaus berechtigt. Da sie aber gleichzeitig in uns auftreten, erzeugen sie einen inneren Konflikt, und in einer erbitterten Diskussion bekommen sie nach und nach die Tendenz sich zu polarisieren. Jede der streitenden Personen vertritt dann **eine** Seite der Medaille, spaltet gleichsam die andere Seite ab und überlässt sie der Gegenpartei. Auf diese Weise wird aus einem **inneren** Konflikt ein Konflikt **zwischen** den Menschen. **Ich** spüre beispielsweise meine Bedenken nicht mehr, sondern nur mehr den Wunsch nach Veränderung um jeden Preis, und **der andere** hat nur mehr Bedenken, will alles so lassen, wie es ist, und merkt nicht mehr, dass auch **er** eigentlich etwas ändern möchte. Und dann findet **mich** mein Gesprächspartner naiv oder leichtsinnig und dumm, und **ich** halte **ihn** für unbelehrbar - oder umgekehrt. Das Ergebnis ist ein lähmendes und sogar feindseliges Unentschieden, wie man es bei manchen Reformbemühungen bis zum Überdruß zwischen Regierungsparteien und ihren Oppositionen beobachten kann. Nichts geht dann vorwärts, nur die Politikverdrossenheit der Wähler nimmt zu. In Wahlkampfzeiten ist das besonders ausgeprägt. Die eigene Position stur zu vertreten, heißt dann „das Profil schärfen“, um den Wählern scheinbar klare Grenzen zwischen den Parteiprogrammen anbieten zu können. Bei einem guten, fruchtbaren Gespräch ist es ganz anders. Da spürt jeder Gesprächspartner, dass er die Gedanken und Gefühle, gegen die er mit seinen Argumenten kämpft, verstehen kann, ja dass er manchmal insgeheim genauso denkt und fühlt wie der andere. Es ist nicht leicht, das wahrzunehmen und sich einzugestehen. Deshalb glauben wir oft lieber, wir hätten ganz eindeutige Gefühle, natürlich die richtigen und guten, und verleugnen den störenden Rest oder delegieren ihn an andere, an die vermeintlich dummen oder böswilligen Gegner. Die Kunst, einander widersprechende seelische Regungen im Bewusstsein zu behalten und nicht einen Teil davon abzuspalten oder zu verdrängen, heißt „Konfliktfähigkeit“. Sie ist ein Hauptmerkmal psychischer Gesundheit.

Es ist bemerkenswert, wie früh im Leben unsere Einstellung zu fremden Menschen und neuen Situationen geprägt wird. Wir Menschen sind nach der Geburt sehr lange auf liebevolle Versorgung angewiesen, um nicht zu sterben. Erfährt ein Kind Liebe und Fürsorge, dann kann es wachsen, kann sich Neugierde leisten und die Welt Schritt für Schritt kennen lernen. Wie reizend ist es doch, wenn Säuglinge und Krabbelkinder in der beruhigenden Nähe der Mutter ein Bauklötzchen belutschen, es betrachten, immer wieder in den Mund stecken und es sich nach und nach vertraut machen! Man kann beobachten, wie sie sich gleichzeitig immer wieder vergewissern, dass die Mama noch da und somit alles in Ordnung ist, und wie umgekehrt Konzentration und Freude am Spiel sofort nachlassen, wenn man sie plötzlich allein lässt (Experimente zur Bindungsforschung von *Grossmann*). Wenn sie sich sicher fühlen, dann dehnen sie ihren Krabbelbereich immer mehr aus und lernen dabei ihre Umwelt immer besser kennen. Und wenn ihnen die neuen Eindrücke zuviel werden, dann flüchten sie sich schnell zur Mama und beruhigen sich dort oder lassen sich trösten. Danach sind sie wieder bereit und fähig, die Welt zu erobern. „Gipfelstürmer brauchen ein Basislager!“, und dieses Basislager für Kinder sind verlässliche Erwachsene, die sich liebevoll um sie kümmern.

Während der Schwangerschaft und in den ersten Lebenswochen ist die Verbindung zwischen der Mutter, besonders wenn sie stillt, und dem Kind ganz, ganz eng. Hat das Kind Glück, so gibt es in der Familie noch einen begeisterten Papa, bewundernde Großeltern und

– bei uns leider immer seltener – Geschwister. Solche Personen sind für ein Kind die ersten „Fremden“, die es außerhalb der Einheit „Mama und ich“ kennenlernt, und sie stellen sich als ungefährlich, ja sogar als äußerst erfreulich heraus. Die erste Begegnung mit dem Fremden ist in diesen glücklichen Fällen also eine schöne Erfahrung. Später, wenn das Kind etwa 7 bis 9 Monaten alt ist, tritt im Normalfall die so genannte „Neun-Monats-Angst“ auf. Man sagt, das Kind beginnt zu „fremdeln“. Es zeigt auf einmal Angst vor fremden Personen. Während es vorher jedes freundliche Gesicht anlächelte, dreht es jetzt den Kopf weg oder beginnt zu weinen. Dieses „Fremdeln“ ist ein Riesenschritt vorwärts, nämlich ein Zeichen dafür, dass das Kind „fremd“ und „vertraut“ jetzt bewusst unterscheidet. Ab jetzt, also mitten im ersten Lebensjahr, muss ein neues und fremdes Gesicht erst beweisen, dass man ihm vertrauen kann. Es könnte ja einem gefährlichen Bösewicht gehören! Spätestens ab diesem Alter vermutet das Kind im Garten des Paradieses auch bedrohliche Winkel und wird vorsichtig. Das ist sehr wichtig, denn die Realität ist weiß Gott! nicht ungefährlich. Wenn es aber Eltern und andere liebevolle Erwachsene gibt, dann ist das Kind geschützt, und es kann sich in dieser Geborgenheit ein Gefühl innerer Sicherheit entwickeln. Jeder, der Kinder kennt, hat auch schon beobachtet, wie sie die Grenzen, die Eltern setzen, schon sehr früh überschreiten wollen, wie sie gleichsam am Gartenzaun rütteln und damit testen, ob das „Nein, nein!“ der Mama ernst gemeint ist und wirklich böse Folgen hat. Auch das ist ein ganz wichtiger Impuls, um die Realität der Welt, gut und böse, kennen zu lernen. So wie die Schlange im Paradies der Eva vorschlug, die verbotenen Früchte doch zu versuchen, genauso sagt ein inneres Stimmchen dem Kind: „Probier doch selbst aus, ob das wirklich so gefährlich ist, wie Mama und Papa behaupten.“

Die Neun-Monats-Angst fehlt bei Kindern, um die sich in den ersten Lebensmonaten niemand ausreichend gekümmert hat. Liebe ist aber lebensnotwendig. Kinder, die zu wenig bekommen haben, hängen sich an jeden x-Beliebigen. Ihre ungestillte Begierde nach Zuwendung erlaubt ihnen nicht den „Luxus“, zwischen „fremd“ und „vertraut“ zu unterscheiden. Sie sind ständig auf der Suche nach Streicheleinheiten, von wem auch immer. Sie berühren jeden Erwachsenen, der in die Nähe kommt, springen jedem auf den Schoß und so weiter. Manche Menschen missverstehen solches distanzloses Verhalten und verwechseln es mit Zutraulichkeit. Aber in Wirklichkeit wird dabei leider die Fähigkeit beschädigt, sich an bestimmte Personen zu binden und von anderen abzugrenzen. Wir sprechen dann von „psychischer Verwahrlosung“. Die betroffenen Kinder sind sehr gefährdet.

Die allermeisten Menschen aber haben Gott sei Dank als Kleinkinder genug verlässliche Fürsorge und Liebe erlebt, ihre innere Sicherheit ist daher groß genug und sie können sehr wohl zwischen „vertraut“ und „fremd“ unterscheiden. Unsere innere Sicherheit entscheidet darüber, in welchem Ausmaß uns das Fremde ängstigt. Natürlich lernen wir im Laufe der Zeit durch unsere Lebenserfahrung dazu, aber besonders am Beginn des Lebens braucht jeder Mensch die Gewissheit, dass Mama und Papa ihn so mögen, wie er ist. Das ist die unverzichtbare Voraussetzung für das so genannte „Urvertrauen“ und eine ungeheuer wichtige Basis für das ganze spätere Leben! Ein Mensch mit diesem Urvertrauen fühlt sich um seiner selbst willen wichtig, und sein Selbstwertgefühl hängt nicht von Augenblickserfolgen ab oder davon, ob er dem geltenden Schönheitsideal entspricht oder viel zu leisten vermag. Nur wer genug von dieser inneren Sicherheit hat, kann seine echten Gefühle spüren, **auch** die unangenehmen und „unerlaubten“. Und nur soweit er das kann, ist er konfliktfähig. Denn dann muss er nicht versuchen, nur die allseits anerkannten Gefühle zu haben und die übrigen zu verdrängen. Unerwünschte Gefühle wie Neid, Wut, Rachedurst, Ängstlichkeit, Mordlust und ähnliches richten sich ja nicht einfach nach den Befehlen und Verboten der Umwelt. Sie werden nur unsichtbar, wenn man sie nicht haben darf, und trotzdem hat. Sie werden entweder nicht mehr offen gezeigt, oder wenn sie ins Unbewusste abtauchen, spürt man sie auch selbst nicht mehr, und sie vergiften unser Verhalten dann von innen. Es ist leider nicht auszurotten, dass Eltern und Erzieher von den Kindern bestimmte Gefühle verlangen und andere verbieten, als könnte man Liebe auf Knopfdruck herstellen und Angst oder Neid einfach – klick – abstellen. Ein kleiner Angsthase wird dann zum Beispiel einfach ausgelacht oder ein Kind wegen der Eifersucht auf sein Geschwisterchen beschimpft. Ihre Furcht und ihre Eifersucht müssen kleine Kinder und später die Erwachsenen dann verstecken. Wer aber erlebt, dass er nicht blamiert, bestraft oder verstoßen

wird, wenn er Gefühle hat, die man nicht mag, sondern dass man ihn versteht, der wird besser damit fertig, und er wird auch andere nicht so leicht verdammen. Viel wahrscheinlicher wird er neugierig sein auf die unendliche Vielfalt, wie andere Menschen die Welt sehen, und sich dafür interessieren, was sie empfinden und denken.

Die innere Sicherheit, die wir in der Kindheit gewinnen konnten, gerät besonders in der Pubertät und danach in der Zeit des Erwachsen-Werdens wieder stark ins Wanken. Das Gefühl, sich selbst fremd zu sein, ist in diesen Lebensabschnitten besonders ausgeprägt. Das sind ja die wichtigen Phasen des Lebens, in denen sich der Jugendliche, bzw. der Heranwachsende von seiner Herkunftsfamilie und ihren Werten und Versorgungsangeboten lösen und sich abgrenzen muss, um eine eigene Identität zu entwickeln. Dieser Prozess ist nicht selten mit schweren Krisen verbunden, denn ablösen kann man sich nicht, wenn man alles genau so weitermacht wie bisher üblich. Das Neue aber kennt niemand. Es ängstigt den Jugendlichen, der zu revoltieren oder nach Meinung der Erwachsenen zu „spinnen“ beginnt, und versetzt nicht selten seine Eltern geradezu in Panik. Denn das Fremde und Neue stellt uns oft in beunruhigender Weise in Frage und gefährdet damit unsere Identität. Doch zugleich ist diese schwierige Auseinandersetzung mit dem Unbekannten einer unserer größten Antriebe, uns weiter zu entwickeln und zu lernen. Ich beobachte immer wieder, dass vor allem pubertierende Kinder die Erwachsenen vor einer seelischen Versteinerung bewahren. Zwar kommen die Kinder vielleicht mit unerträglichen Ansichten daher, aber die meisten Eltern stehen das durch und lernen Toleranz. Sie werden milder in der Beurteilung der Jugendlichen. Geschwister erzählen oft, wie viel leichter es die jüngeren hatten, gegen die Eltern etwas durchzusetzen. Obwohl Vater und Mutter inzwischen noch älter geworden sind, ist ihre geistige Aufgeschlossenheit eher gewachsen. Manchmal sind sie allerdings auch einfach der ewigen Auseinandersetzungen müde.

Wer nun nicht genug innere Sicherheit gewinnen konnte, der leidet an einem schwankenden Selbstbewusstsein. Er traut sich nichts zu, und weil er zu wenig erlebt hat, dass man mit Anstrengung etwas erreichen kann, bemüht er sich erst gar nicht. Vielen Jugendlichen mit geringer Schulbildung und ohne Aussicht auf einen Arbeitsplatz geht es so. Sie empfinden sich insgeheim als Versager. Tief, tief im Herzen sehnen sie sich zwar wie alle Menschen nach Liebe und Anerkennung, aber dieser Wunsch scheint so unerfüllbar, dass sie ihn sich nicht einmal mehr selbst eingestehen. Die anderen merken natürlich auch nichts davon. Denn es ist recht typisch, aus Angst vor Zurückweisung nach außen lieber den Coolen zu spielen und überheblich aufzutreten. Das trägt aber erst recht dazu bei, dass niemand die innere Not versteht und zu Hilfe kommt. Ein unsicherer Mensch neigt dazu, fremde Menschen vor allem als Bedrohung zu empfinden und sich gegen alles Unbekannte zu wehren. Im Übrigen möchte ich daran erinnern, dass **wir alle** in mehr oder weniger großem Ausmaß so oft lieber in einer unangenehmen, aber bekannten Situation bleiben und jammern statt etwas zu verändern.

Ein Extrembeispiel dafür sind Frauen, die sich jahrelang von ihrem betrunkenen Ehemann schlagen lassen, ehe sie Hilfe suchen. Die Scham und die Angst vor der Veränderung, also die Angst vor dem Unbekannten, dem Alleinsein, den finanziellen Problemen usw. sind in diesen Fällen einfach **noch** größer als der Leidensdruck. Eine ähnlich schreckliche Situation dagegen haben sie oft seit frühester Jugend erlebt, beispielsweise mit einem ständig betrunkenen und randalierenden Vater. Wenn sie diesem Schicksal als kleine Mädchen hilflos ausgeliefert waren, dann halten sie es oft noch lange Zeit für unabänderlich. Ihre Lebenserfahrung als Kind lautet: „Da kann man nichts machen! Mir hilft ja doch keiner!“, und nach diesem Motto leben sie noch als Erwachsene.

Bevor die Verunsicherung zu quälend und ängstigend wird, schalten sich ganz von selbst alle möglichen psychischen Mechanismen ein, damit wir trotzdem weiterleben. Die Tiefenpsychologie hat das gründlich erforscht und die große Bedeutung dieser Angstabwehrmechanismen für das Überleben der Menschheit entdeckt. Sie sind unbewusst wirksam, also ohne dass wir sie bemerken, aber wir können das Ergebnis beobachten:

Manche Jugendliche beispielsweise isolieren sich total, ziehen sich in sich selbst zurück und leben wie in einer inneren fensterlosen Festung. Sie liegen etwa mit ihren Kopfhörern stundenlang auf dem Bett und beteiligen sich gar nicht mehr am Familienleben. Das geht oft nach einiger Zeit vorüber. Gefährlicher ist es, wenn sie in Gruppen mit

absonderlichen Ansichten geraten, etwa in Jugendsekten. Manche fallen auf Banden herein, die Gewalt verherrlichen und sich mit Schlagworten aufputzen, „Ausländer raus“ und ähnliches. Das erspart jedes eigene Nachdenken und – das Wichtigste! – es gibt ihnen das Gefühl, unter Gleichgesinnten und **nicht allein** zu sein. So eine Gruppe, der man sich manchmal bis in die Kleiderordnung anpasst, muss ersetzen, was an innerer Stabilität fehlt. Außerdem braucht und findet man regelmäßig einen Außenfeind, auf den man losgehen kann, um die innere Wut abzureagieren. „Gemeinsam gegen einen Feind“ lautet eine sehr wirkungsvolle Formel. Es ist sehr schwer, solche Gruppierungen wieder zu verlassen. Um diesen Schritt zu schaffen, braucht man ja genau die innere Sicherheit, durch deren Mangel man hineingeraten ist! Die oft sehr strengen Regeln solcher Gruppen sind wie Krücken oder Prothesen, die den Mitgliedern eine Stärke vortäuschen, die sie in Wirklichkeit nicht haben. Zu dritt oder zu fünft auf einen schlafenden Obdachlosen einzudreschen, verschafft ihnen dann die rauschhafte Illusion, mächtig zu sein. Dass solche Gewalttäter im Grunde innerlich arme Würstchen und einsame Kinder sind, hilft allerdings ihren Opfern nicht weiter. Genau so tragisch ist in neuester Zeit die wachsende Zahl von Kindern, die sich nur dazu zusammenfinden, um sich **gemeinsam** möglichst schnell bewusstlos zu saufen. Wer nicht mitmacht, ist „out“ und ein Feigling. Sie kennen die Lebensgefahr, der sie sich aussetzen, aber die zählt nicht im Vergleich zu dem Wunsch, dazu zu gehören.

Noch eine Beobachtung scheint mir wichtig: Wenn wir Menschen verurteilen, die anders denken und fühlen als wir selbst, der machen wir uns gleichzeitig vor, wir selbst seien besser. Das scheint eine sehr praktische Selbsttäuschung zu sein, denn wenn man über „das Böse“ im anderen schimpft, kann man es dort bekämpfen und braucht es nicht in der eigenen Seele wahrzunehmen. Auch die vorhin erwähnten Jugendlichen, die als ganze Clique über einen Obdachlosen herfallen, schlagen im Grunde auf ihre eigene Jämmerlichkeit ein und erreichen so, diese nicht spüren zu müssen. Bei genauerem Hinsehen ist dies ein verhängnisvoller Mechanismus. Es muss zwar nicht immer so dramatisch zugehen, wie in solchen Fällen, aber das „Böse“, das Schwache und alles, was man in sich selbst einfach nicht ertragen kann, projiziert man nur zu leicht auf andere. Durch diese **Projektion** entstehen die Feindbilder und die Illusionen von der eigenen Überlegenheit. Alles, was wir in uns selbst nicht mögen und verachten, nehmen wir dabei ganz unbewusst nicht mehr in uns selbst wahr, sondern außerhalb, im so genannten „Feind“. Die anderen sind dann „die Faulen, die Habsüchtigen“ oder die, die den Streit angefangen haben, nicht ich. Die ideale Projektionsleinwand ist naturgemäß der Fremde, also der, den man nicht kennt und meist auch gar nicht kennen lernen möchte. Ein persönlicher Kontakt, bei dem man sich beispielsweise im Gespräch wirklich begegnet, würde nämlich das Feindbild auflösen, das man so dringend braucht. Ohne Feindbild käme ja das gute Bild, das wir von uns selbst haben, ins Wanken. Natürlich sind diese Feindbilder sehr gefährlich, denn mit ihrer Hilfe machen wir erstens im Handumdrehen aus Mitmenschen Feinde. Jede Kriegspropaganda geht so vor und verteufelt den Gegner nach Strich und Faden, denn sonst könnte keiner auf ihn schießen. Und zweitens – und das ist genauso fatal - wird unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit verzerrt. Wir können dann nicht mehr richtig sehen, was uns wirklich bedroht, z. B. die immer weiter klaffende Schere zwischen Armen und Reichen. Wir sehen nicht mehr verängstigte Frauen und verzweifelte Männer, Jugendliche ohne Perspektive und Hoffnung, sondern nur mehr „Terroristen“ oder „Volksschädlinge“, „illegale Einwanderer“, „Kriminelle“ „gewaltbereite Demonstranten“ oder „blöde Bullen“. Nur mit viel innerer Sicherheit, deren Grundstock wie gesagt schon in frühester Kindheit gelegt wird, ist man einigermaßen gegen diese verallgemeinernde Gehirnwäsche geschützt. Dann ist man eher in der Lage, die Welt realistisch zu sehen, so wie sie wirklich ist, und sie ist niemals schwarz-weiß, sondern unendlich vielfältig, farbig und differenziert. Auch Fremde kann man dann als Mitmenschen erkennen, die so wie wir alle ganz persönliche, und zwar unterschiedliche Eigenschaften haben, gute und negative, sympathische, unsympathische, das ganze unendliche Spektrum.

Ich habe anfangs aus der Bibel zitiert: „Ihr sollt den Fremden lieben, *denn ihr seid Fremde in Ägypten gewesen*“. Ich finde die Begründung dieses Gebotes sehr interessant, denn sie enthält den Hinweis: „Der andere ist wie du!“ Das ist ein klassisches Beispiel dafür, wie die Verständigung zwischen Menschen fruchtbar werden kann, anders als bei dem

unbewussten und schädlichen Vorgang der Projektion, nämlich indem man sich ineinander einzufühlen versucht (**Identifikation**). Ein einfaches Beispiel ist der Satz, den Sie sicherlich kennen: „Quäle nie ein Tier zum Scherz, denn es fühlt **wie du** den Schmerz!“ Die Erinnerung an meine eigenen Gefühle und daran, wie weh mir etwas tut, ermöglicht es mir nachzuempfinden, dass es einem anderen genauso geht. Die Fähigkeit dazu ist in uns von Geburt an angelegt, sie wird aber leider oft verschüttet. Wenn wir allerdings in Frieden miteinander leben wollen, dann sind wir darauf angewiesen, dass wir einander mitfühlend verstehen, ganz besonders heute, wo sich weltweit die Bevölkerung immer mehr vermischt. Es liegt an jedem einzelnen von uns, zu diesem Frieden beizutragen. Der erste Schritt auf diesem Weg ist die Erkenntnis:

Der Fremde, woher er auch kommen mag, ist nicht der ganz und gar andere. Er empfindet, wünscht und ängstigt sich genau wie wir.