

Schweizer Kampagne „Wie geht's Dir?“: Aufruf zu Empathie und Aufrichtigkeit

von Sanela Tadić

In vielen Schweizer Städten werden wir derzeit auf grossen Plakaten danach gefragt, wie es uns geht. Die Kampagne der Stiftung Pro Mente Sana, der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen sowie der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH (www.wie-gehts-dir.ch) richtet sich an jeden von uns und plädiert für wohlwollende Wachsamkeit und proaktive Fürsorge gegenüber psychisch leidenden Mitmenschen. Ziel der Kampagne ist die sensibilisierende Aufklärung über seelisch bedingte Krankheiten zwecks Enttabuisierung und um gesellschaftlichen Vorurteilen und Stigmas entgegenzuwirken. Zudem gibt sie Tipps für den konstruktiven Umgang mit psychischen Erkrankungen. Im ethischen Sinne eine erfreuliche, notwendige und somit willkommene Aktion. Hier der direkte Link zum Download der kurzen Broschüre: http://www.psychologie.ch/fileadmin/user_upload/dokumente/news/aktuell/Broschuere_dt.pdf



Aus sozialer Sicht betrachtet, ist diese Aktion aber auch als *beunruhigend* zu werten. Unsere natürliche Veranlagung zur Empathie (gegenüber anderen und uns selbst) scheint geschrumpft zu sein – oder in den Hintergrund gedrängt durch andere Eigenschaften, die wir für wichtiger halten (sollen). Nun müssen wir dazu aufgerufen werden, uns zu interessieren, aufmerksam zu sein, mitzufühlen, zu verstehen und zu unterstützen, statt gleichgültig wegzusehen und verständnislos wegzubleiben. Brauchen wir heutzutage denn wirklich noch Aufklärung? Können wir uns nicht zu jedem Thema jederzeit und überall Informationen beschaffen? Online, mobil, in den Printmedien und im Fernsehen. Brauchen wir die Anleitung einer Kampagne, wie wir mit Mitmenschen ins Gespräch kommen, die – auf welche Art auch immer – in Not sind? Haben wir nicht genug Kommunikationsmittel, um einander immer und egal wo zu erreichen und uns über unser Leben und unser Befinden auszutauschen? E-Mail, Skype, Telefon, Handy und dank vieler öffentlicher wie privater Verkehrsmittel sogar höchstpersönlich. Zuhause, in Cafés, in Restaurants und Bars. Überall, wo es Sauerstoff und Licht gibt, um miteinander sprechen und sich sehen zu können.

Offenbar brauchen wir solche Kampagnen. Plakate, die uns daran erinnern, dass wir alle noch immer Menschen sind. Uns, die wir eigentlich auf den Sonnenseiten der Erdkugel zu leben glauben, aber nicht immer so empfinden. Plakate, die hoffentlich stärker auffallen als gutaussehende Filmstars, die ein Parfüm, eine Uhr oder eine Kaffeemaschine preisen. Sie müssen uns einfach auffallen und unsere Wahrnehmung wieder zurechtrücken. Mit Blick auf die Zukunft. Unsere und derer, die nach uns kommen. Den Blick schärfen für die sich immer weiter ausdehnenden Problemzonen unserer rasanten Zeit und erschöpfenden Lebensweise, in der wir uns sogar schon selbst abhanden kommen können – und mit uns die anderen.

*„Die größte Gefahr – sein Ich zu verlieren – kann sich so still vollziehen, als wäre es nichts;
jeder andere Verlust – von einem Arm oder Bein, von fünf Dollar, von einer Ehefrau und so weiter –
fällt einem bestimmt auf.“
(Carson McCullers)*

„Wie geht’s Dir?“ Eine alltägliche Frage, auf die oft knappe und vage Antworten folgen. Wie ernst meinen wir sie und wie genau wollen wir sie beantwortet haben? Wie aufrichtig beantworten wir sie? Empathie und Aufrichtigkeit, zu der wir offen oder unausgesprochen aufgerufen werden, erscheint uns im Alltag sehr fordernd, weil der Alltag selbst uns zu überanstrengen scheint und wir nur noch Zerstreung und Ablenkung suchen. Sich in jemand anderen hineinzusetzen wird problematisch, wenn es uns schon schwer fällt, uns mit unserem eigenen Innenleben auseinanderzusetzen. Wir wollen gar nicht so tief graben und zu viel wissen, da wir von so viel Informationen und Aufrufen überflutet werden, die wir nicht aussondieren können in „wichtig“ und „belanglos“, was wir unbedingt sollten.

Über unserem Himmel fallen keine Bomben; es fallen keine Schüsse; wir leiden nicht Hunger und Durst; Kinder tragen keine Waffen oder schuften in Minen und anderen unvorstellbaren Orten; Frauen werden nicht verstümmelt und versklavt oder zwangsverheiratet; niemand wird aufgrund seiner Überzeugungen hingerichtet und dabei für die Öffentlichkeit gefilmt; keiner wird wegen seiner Hautfarbe, seiner sexuellen Orientierung oder anderem verfolgt; alte Menschen leben nicht auf der Strasse, wo keiner sich um sie kümmert; wir werden (noch) nicht von tödlichen Viren befallen; es gibt (noch) keine Slums und Ghettos..., und doch leben wir nicht in behütender Harmonie.

Der Terror bei uns scheint ein anderer zu sein. Viel subtiler, komplexer und schwer zu beschreiben. Wir können ihm keinen Namen geben, keine Abkürzung, die zum festen Begriff wird und für etwas steht, wogegen wir uns auflehnen. Auf unseren Strassen, in den Bahnen und Autos sehen wir kaum zufriedene Menschen mit zutraulichen Gesichtern, auf die wir zugehen könnten. Wir erleben einander oft gestresst, genervt und launisch, allein auf sich bezogen oder ganz und gar gleichgültig, uns mit Humor und Sprüchen wappend, oberflächlich und fixiert auf Dinge und Menschen, die uns irgendwie bestätigen. Wir leiden an verschiedenen Suchtformen, Störungen und Zwangsverhalten, an emotionaler Verkrüppelung, an falscher Selbst- und Fremdwahrnehmung. Wir konkurrieren mit anderen, um uns zu erhöhen. Wir leiden an allgemeinem Desinteresse. Wir haben psychische und physische Gewalt und Vernachlässigung in Familien. Menschen verkaufen aus Geldnot oder mangelndem Selbstwertgefühl sich und ihren Körper. Wir benutzen andere für unsere Zwecke und lassen uns benutzen. Wir spüren einen ständigen Druck, der auf uns lastet und den Drang erwartungsgemäss zu funktionieren, unsere natürlichen Bedürfnisse zurückzustellen.

Wir leiden an gebrochenem Willen, daran mehr zu müssen als zu wollen und zu dürfen. Wir wissen nicht mehr, wer wir sind und was wirklich in uns steckt und in uns vorgeht. Wir leiden zunehmend an Einsamkeit, egal wo und mit wem wir sind. Uns fehlt die Zeit für uns wie für andere und für das, was uns wichtig ist. Vieles aus unserem Leben hat uns geprägt – im Guten wie im Schlechten. Es gibt Dinge, die wir mit uns schleppen, ohne uns entlasten zu können. Wir wagen nicht mehr ehrlich und offen zu sein aus Angst vor Verurteilung und Ausgrenzung. Wir suchen Entschädigung und Betäubung im Konsum, Erholung in Wellness-Oasen, Heilung durch alle möglichen Therapieformen, Erleichterung bei psychologischen Fachleuten. Nicht selten wird in der sogenannten besseren Welt des Westens der Notausgang gesucht und das Leben ganz und gar aufgegeben. Vieles scheint auch irgendwie allein von Geld, Status und Äusserlichkeiten abzuhängen. Was Leute an sich tragen, scheint wichtiger, als was sie in sich tragen; was sie vorgeben beliebter, als was sie zugeben; was sie darstellen interessanter, als was sie sind; wie sie auftreten attraktiver, als wofür sie eintreten.

Psychische Krankheiten sind nicht abnormal, sondern normal und unabwehrbar, weil sie eine individuelle Reaktion sind auf die Welt, in der ein Mensch lebt. Heute wissen wir, dass eine gebrochene Seele sich in körperlichen Erkrankungen manifestieren kann, auch wenn wir noch so viel Sorge zu unserer *physischen* Gesundheit tragen. Darum ist es von höchster Wichtigkeit, unser Innenleben nicht zu ignorieren und auf sich und andere zu achten. Wenn wir uns das Bein brechen, machen wir keine 4-stündige Wanderung mit. Anders ist es, wenn wir innerlich

Schmerzen haben. Wir sagen nichts, verstellen und überfordern uns, bis es nicht mehr geht – und dieser Zeitpunkt kommt unausweichlich. Bei den einen früher, bei den anderen später. Aus verschiedenen Gründen und mit individuellen Auswirkungen.

Wie die ganze Natur haben auch wir Gezeiten in uns. Naturgewalten. Leidenschaft ist eine von ihnen. Sie ist nicht nur eine körperliche Reaktion, sondern erfasst den ganzen Menschen, seine Seele wie seinen Verstand. Auch Leiden werden in uns erschaffen. Durch einen Zustand, auf den wir reagieren. Aus Widerstand gegen ihn. Die Bedingungen, unter denen dieser innere Kampf geführt werden muss, bestimmen schliesslich, ob er ausgefochten und gewonnen oder hinausgeschoben und verloren wird. Wir müssen damit anfangen, für uns und unsere Mitmenschen die besten Bedingungen zu schaffen. Für eine Welt, in der man von innen nach aussen leben kann. Bestärkt und behütet. Von der Kostbarkeit des Lebens überzeugt. Diese Überzeugung beginnt im freien Ausdruck der Seele.

Und wie geht es Euch?

Für Vactum.com: Sanela Tadic, Zürich
(im Oktober 2014)