

GEWALTEN DES ZÖGERNS

„U n s i c h e r h e i t ist ein Element in allen menschlichen Dingen.

Wollte der Mensch sich von aller Unsicherheit befreien,

müsste er aufhören, ein denkendes Wesen zu sein.“

(Benjamin Constant, 1767 – 1830)

Gedanklicher Versuch einer Analyse von der U n s i c h e r h e i t im Menschen

Von dem Augenblick an, in dem wir auf die Welt kommen, ist sie das erste Gefühl, das wir Menschen kennen lernen: Die Unsicherheit. Noch bevor wir von irgendwas wissen können, werden wir von unserer Umgebung beeinflusst und bleiben (unnötigerweise) die meiste Zeit unseres Lebens abhängig von ihr. Die unmittelbare Umgebung und unsere ersten Bezugspersonen führen uns nach unserer Geburt in die Welt ein. Diese Einführung und Einstellung auf das Erdenleben wird von der Vermittlung von Sicherheit begleitet. Erstes und oberstes Anliegen Erwachsener ist es, Babys und Kindern das Gefühl von Geborgenheit und Schutz zu vermitteln sowie ausreichende Nahrungsversorgung und konstante körperliche wie seelische Pflege zu garantieren. Gleichzeitig werden Heranwachsende auf ihre liebenswerte Einzigartigkeit verwiesen, auf ihre Bedeutung für die Eltern, allfällige Geschwister und für die ganze Familie. Zuwendung, Aufmerksamkeit und Wertschätzung sind das erste, was Kinder von den Erwachsenen erfahren. Ebenso werden sie Zeugen von der Zugewandtheit an andere. Davon, dass andere nicht weniger Wertschätzung verdienen als sie, dass es nur eine Art von Gleichheit gibt: Das Recht jedes Einzelnen auf Akzeptanz und Liebe.

So sähe die ideale Voraussetzung für die Zukunft eines selbstsicheren, erwachsenen Menschen aus, sofern die erste Liebe und Sicherheit nicht erdrückend oder mangelhaft war. Eine Voraussetzung, die viele Erwachsene ihren Kindern nicht bieten können – wegen der Unsicherheit. Man könnte fragen: Macht Unsicherheit uns lieblos? Begehen wir wegen ihr alle unsere Fehler? Ist sie sogar stärker als die Liebe zu den eigenen Kindern? Hierauf müsste man antworten: Nein. Aber diese Antwort ist unzureichend, zu oberflächlich. Unsicherheit ist die notwendige und natürliche Zugabe zu jedem Gefühl, jedem Gedanken und jeder Handlung. Nicht die Tatsache, dass es sie in uns gibt, bewirkt schlechte Voraussetzungen für das Leben. Es kommt lediglich darauf an, wie wir mit ihr umgehen und was wir aus unserer Unsicherheit machen. Außer Frage steht, dass die ersten Erfahrungen mit ihr in der Kindheit prägend sind. Wer auf seinem Weg ins Erwachsensein schon die allererste Unsicherheit nicht überwinden konnte, weil ihm jene idealen Voraussetzungen nicht gegeben wurden, der muss sich neben der eigenständig zu erlangenden Sicherheit auch die ursprüngliche, ihm nicht gewährte Sicherheit aneignen. Er kann sein Leben einerseits damit verbringen, über die Versäumnisse seiner Familie zu klagen, sich darauf auszuruhen, dass er nun mal auf Krücken ins Leben geschickt wurde und nicht für seine Unsicherheiten und die daraus resultierenden Fehler belangt werden kann. Andererseits kann er zurückschauen und erkennen, dass auch seinen ersten Bezugspersonen (und so manche einstigen Vorbilder unter ihnen) keine idealen Voraussetzungen genossen hatten und das Beste oder vielleicht das Schlechteste daraus gemacht haben. Niemand, wenn er ganz ehrlich sein

will, ist mit dem idealen Ausgleich an Unsicherheit und Sicherheit ins Erwachsenenleben geschickt worden. Die einen hatten es besser, die anderen schlechter und wieder andere ganz schlecht. Vergangene Umstände und Vorbedingungen bei den Bezugspersonen sind genauso ausschlaggebend wie der daraus entsprungene Grad an Unsicherheit in ihnen. Auch sie gingen auf Krücken ins Leben oder zumindest nicht ganz unversehrt. Nicht ganz sicher. Es genügt für uns Nachkommen nicht, das Hamsterrad der Zeit anzuhalten und anklagend auf die brüchigen Stufen zu weisen, auf denen wir eingebrochen sind oder uns verletzt haben. Auf das ganze Rad kommt es an, nicht nur auf die ersten von uns begangenen Stufen, vor die man uns bewusst oder unbewusst fahrlässig gestellt hatte, sondern auch auf alle anderen, die wir so oder so selbst meistern müssen. Und da ist er – der Ursprung aller Unsicherheit: Die Angst vor Eigenverantwortung und Selbstverwirklichung. Wie gelegen kommen manchen da die schlechten Erfahrungen aus der Kindheit und Jugend, aus denen sie sich ihr Schneckenhaus bauen, in dem sie sich sicher wähnen. Sicher vor der Unsicherheit, die ihnen die Angst zuflüstert und behauptet, dass sie zu schlecht vorbereitet wurden für das Leben, das sie wollen. Belächelt und verurteilt werden, soll diese Angst auf keinen Fall. Sie gehört zu jedem Menschen. Zu jedem Fortschritt. Sie soll erkannt, akzeptiert und nicht links liegen gelassen werden – wie jeder Mensch. Was nicht ein Leben lang akzeptiert und angenommen werden darf, ist das Schneckenhaus, das auf vielfältige Weise erbaut wird. Es ist der Sitz der (selbst)zerstörerischen Unsicherheit.

Angst und Unsicherheit sind das Grundgerüst eines jeden kindlichen Gefühls, die auch das Fundament eines jeden erwachsenen Gefühls bleiben. Das ist gut so, wenn sie der Gewissenhaftigkeit in Bezug auf sich und die Mitmenschen dienen. Es ist schlecht, wenn sie in die Gewissenlosigkeit verdrängt werden und der Selbst- und Fremdunterdrückung dienen. Hier wird die Zweiseitigkeit der Unsicherheit offenkundig. Sie kann als Entschuldigung für Fehler missbraucht oder aber als Ansporn für alle Lebensbereiche genutzt werden. Ohne vorausgegangene Unsicherheit entstehen keine Überzeugungen. Keine guten und keine schlechten. In dieser Erkenntnis liegt ganz klar die Aufgabe – nicht der Fluch – vor die uns Unsicherheit stellt. Aus Unsicherheit soll Sicherheit – und somit aus Unwissenheit Wissen, aus Schwäche Stärke, aus Angst Tapferkeit und aus Fehlern Tugenden werden. Und so weiter und so fort. Es ist also von enormer Wichtigkeit und Bedeutung, der Unsicherheit zu begegnen, sie nicht zu verleugnen, zu kompensieren oder ihr aus dem Weg zu gehen. Besonders dann, wenn wir keine Babys und Kinder mehr sind und niemanden für Versäumnisse und Fehler mehr anklagen können und sollten. Niemanden, bis auf uns selbst, die wir vielleicht (eines schönen, doch unsicheren Tages) selbst einmal Kinder in die Welt setzen oder zu einem ihrer Bezugspersonen oder gar Vorbilder werden.

Überaus ungerecht ist es, alle ungünstigen Prägungen ausschließlich Eltern, Familie und ersten Bezugspersonen anzulasten. Geprägt werden wir auch durch alle anderen Menschen in unserem Umfeld. Durch Meinungen von Mitschülern, Lehrern, Studien- und Arbeitskollegen, Vorgesetzten, Bekannten, Freunden und Lebenspartnern. Durch Gebote, Gesetze, Traditionen, Konventionen und Trends unserer Gesellschaft und Kultur (und manchmal einer religiösen Glaubensauffassung). Alles äußerst sicher scheinende Institutionen und Menschen, die mithilfe von Klatsch, dem Fingerzeig oder dem missbilligenden Blick den ohnehin Unsicheren noch stärker verunsichern können. Wie ist das möglich? Weil jeder um den schwächsten Punkt des anderen weiß: Die innere Instabilität, die zu unzuverlässigem Fühlen, Denken und Handeln ausarten kann. Somit ist die letzte und Vieles entscheidende Prägung, die uns anhaftet, diejenige, die wir uns selbst geben: Die Beeinflussbarkeit. Ordnen wir uns allem und jedem unter und hassen dafür die ganze Welt oder stellen wir uns gegen Einflüsse von außen und helfen mit am Abbau der Unsicherheit zugunsten einer harmonischeren, mitmenschlicheren Welt, in der keinem jenes Ur-Recht abgesprochen wird, das lautet: Akzeptanz, Wertschätzung und Liebe (die viele Formen hat – Hass hat nur eine). Spätestens dann, wenn wir erkennen, dass sich jeder im Verlaufe seines Lebens äußeren Einflüssen unterwirft – unfreiwillig und freiwillig – fällt uns auf, dass jeder im Kern dieselben Voraussetzungen mitbringt (wenn man mal von extremer Armut und frühen einschränkenden Krankheiten absieht, die aber nicht selten dennoch – oder gerade aufgrund von Armut oder Krankheit – besondere Leistungen eines Einzelnen hervorbringen). Der vielleicht unangenehmste Fingerzeig, der furchterregendste Blick ist nicht der unserer

Mitwelt, vom Staat oder von Gott. Er kommt aus unserem tiefsten Innern, wo wir instinktiv spüren und wissen, dass es nicht die unsrigen Voraussetzungen und Umstände oder jene anderer sind, an denen wir scheitern. Vielmehr sind es unsere Absichten, unsere Ziele und unser vorherrschende Wille, der uns im Leben vorantreibt oder zurückdrängt. Dass man einen Willen lenken und leiten kann, weiß niemand besser als der Unsichere. Dieser ist in allem gehemmt und gelähmt. Er lässt sich gern dazu verlocken, gelenkt und geleitet zu werden, um bei allfälligen Irrungen und Wirrungen am Ende sagen zu können: „Was gibt man mir die Schuld? Ich kann doch nichts dafür. Man hat mir nichts Besseres gezeigt. Das ist nun mal der Lauf dieses schweren Lebens.“ Wäre er seinem eigenen Willen gefolgt, ohne sich auf andere zu stützen, könnte er nur sagen: „Ich habe einen Fehler gemacht, den ich bereue. Ich werde es wiedergutmachen oder zumindest daraus lernen.“ Und hierhin gehört der erlösende Satz: Wer das sagen kann, der ist ein selbstsicherer Mensch.

Die Begriffe *Sicherheit* und *Unsicherheit* sind in diesen einleitenden Abschnitten oft gefallen. Irgendwie scheinen nach den obigen Erläuterungen diese beiden Eigenschaften ineinander zu verschmelzen und nie ganz frei voneinander zu sein. Das klingt verwirrend, ist aber in Wahrheit aufklärend. Wenn wir jemanden selbstsicher nennen, sprechen wir ihm eine gewisse Unfehlbarkeit zu. Wir können uns nicht vorstellen, dass sich dieser Mensch blamiert, etwas oder jemanden verliert, in einem Vorhaben scheitert oder etwas Gewolltes nicht erreichen kann. Genauer gesagt, wollen wir es uns nicht vorstellen. Wir wollen annehmen, dass Sicherheit uns vor allen diesen Situationen bewahrt, denen Unsicherheit uns aussetzt. Andernfalls erschiene uns Sicherheit nicht erstrebenswert. Sicherheit bedeutet uns eine Quelle der Stärke und des Mutes, während wir Unsicherheit mit Schwäche und Feigheit in Verbindung bringen. Wie alles im Leben sehen wir auch Eigenschaften gern schwarz oder weiß. Dem Schwarz ist nichts mehr hinzuzufügen, das noch etwas verändern könnte. Dem Weiß fügt man lieber gar nichts hinzu, da jede kleinste Veränderung durch uns für jeden allzu sichtbar wäre. Schwarz und Weiß. Sicherheit und Unsicherheit. Zwei Farben. Zwei Eigenschaften. Beide bedeuten sie Stillstand. Keine Veränderung. Keine neuen (ausgesprochenen) Gedanken oder Gefühle. Und schließlich: Keine Selbsterkenntnis und keine Möglichkeit, je tiefere Kenntnis von anderen zu erlangen. Würden wir uns und andere besser kennen – wirklich kennen – wäre Unsicherheit viel leichter zu ertragen, da Gemeinschaftsgefühl uns sicherer macht. Vor allem dann, wenn wir in einer Gemeinschaft dennoch als Einzelne frei bleiben können.

Wo liegt also die gesunde Mitte? Das Grau und all die anderen Farben neben Schwarz und Weiß? Versuchen wir nun die Antwort mithilfe einer Lupenschau zu finden, durch die wir die Eigenschaften Sicherheit und Unsicherheit betrachten, um uns – wo nötig – von beiden (!) zu befreien:

Kompensatorische Sicherheit (*destruktiv*)

Sicherheit, die fehlende Sicherheit kompensieren soll, ist *Scheinsicherheit*. Im Detail soll sie unter dem Titel „Destruktive Unsicherheit“ beschrieben werden. Scheinsicherheiten bieten vor allem Güter aller Art (wie z.B. ein beneidenswertes Eigenheim, Autos, teure Lebensvorsorgen wie Lebens- und Privatversicherungen, Markenartikel und –mode, die bekanntlich „Leute machen“, Konsumgüter und Luxusartikel u.v.m.). Auch die Heirat mit einem wohlhabenden oder zumindest gut (mit)verdienenden Partner (oder Partnerin) kann eine solche Sicherheit bieten, genauso wie Schönheit und tadellose körperliche Fitness. Natürlich ist an all diesen Sicherheiten auf den ersten Blick nichts auszusetzen. Nicht jeder, der gut versorgt, gesund oder schön ist, muss zwingend „scheinsicher“ sein, sofern er sich neben der gebotenen Sicherheit auch selbst verwirklichen kann und noch eine andere Identität als die seiner Besitztümer, seines Berufsstandes oder Lebensstandards hat. Vor allem aber ist es keine Scheinsicherheit, wenn der Verlust aller dieser Vorzüge und Bequemlichkeiten nicht gleichzeitig den Verlust an Selbstsicherheit oder gar des ganzen Lebensinhalts bedeutet. Besonders bewusst und sichtbar werden Scheinsicherheiten in Wirtschaftskrisen oder in existentiellen Sinnkrisen. Menschen, die sich ohne gesellschaftliche Sicherheiten empor kämpfen müssen, sind auch gezwungen, sich auf sich selbst und ihre Identität zu verlassen. Viele dieser Menschen bringen es im Leben sehr weit, wenn sie eine unumstößliche Sicherheit in ihrer Identität empfinden und sich nicht

irgendwann im Rausch des Geldes, der Macht, der glamourösen Scheinwelt – eben jenen plötzlich sich anbietenden Scheinsicherheiten – wieder verlieren. Geld- und (rein äußerliche) Erfolgsgier, Machtwille und Gewaltbereitschaft sind stärkste Indizien für Scheinsicherheit. Noch einmal sei betont: Weder Wohlstand, Reichtum, Erfolg, Schönheit noch andere Privilegien bilden Voraussetzungen für Scheinsicherheit. Sie sind alle etwas Bejahendes, wenn der eigene Lebenszweck und Lebenssinn nicht in zerstörerischer Form mit ihnen verschmilzt und nur von ihnen abhängt (anstelle der eigenen Identität und der Bedeutung, die geliebte Mitmenschen haben). Das ist viel verlangt vom unsicheren Menschen in einem unsicheren Leben. Der Mensch aber verlangt ja auch viel vom Leben, wofür er allein mit seinen Ambitionen (Leistungsfähigkeiten) und Tugenden der Urheber sein sollte. Wenn ihm auch nichts sicher zu sein scheint, seine Ambitionen und Tugenden (seine wahre Identität) sind ihm sicher, auf die er sich aufgrund seiner Scheinsicherheit nicht oft genug verlässt oder die er sich einst zugunsten derselben absprechen ließ. Neben der Scheinsicherheit gibt es noch die *geistige Starre*, was Überzeugungen angeht. Zumeist dient sie als Schutz für Scheinsicherheiten oder als Deckmantel für die Unsicherheit an sich. Diese geistig Erstarrten wollen sich um jeden Preis sicher bleiben und lehnen alles ab, was abseits ihrer Gedanken und Gefühle existiert, insbesondere den Zweifel. Wer zweifelt, ist unsicher, lautet ihr starres Urteil. Zweifel sind eines der Übel von Unsicherheit. Die Möglichkeit aber, dass es verschiedene Arten von Zweifel gibt, ziehen diese starren Sicherheiten erst gar nicht in Betracht. Denn das würde bedeuten, dass sie sich eben doch nicht sicher sind. Diese Form der kompensatorischen Sicherheit kann blind machen, da sie ein verlockendes Gefühl von Stärke und Unbeirrbarkeit vermittelt. Viele Fehler und Ungerechtigkeiten werden wegen der allzu stark empfundenen Sicherheit begangen, die eine Entschlossenheit zutage führt, die (rohe, psychische oder soziale) Gewalt gegen andere bedeuten kann. Zuviel Sicherheit hindert uns daran, im Laufe unseres Lebens immer wieder aufs Neue geboren zu werden (und es kann durchaus mehrere Geburtsstationen im Leben geben), d.h. uns so weit wie möglich zu entwickeln, zu entfalten; kurzum: an unseren Erfahrungen zu wachsen und neue Perspektiven von Wandelbarkeit zu sehen. Wer schwarz oder weiß sieht, der sieht entweder nur das Dunkel oder gar nichts mehr. Sicherheit räumt zwar Hindernisse aus dem Weg. Unsicherheit jedoch prüft die Hindernisse und überwindet sie. Nicht Sicherheit, sondern Unsicherheit schafft Lebensweisheit – schafft am Ende „wahre Sicherheit“. Es sei denn, dass sie – die Unsicherheit – schöpferisch (konstruktiv) wird und nicht im Stillstand verweilt.

Sicherheit kann natürlich zu schnellem Erfolg, zu scheinbarer Sorglosigkeit führen. Dieser – nie ewig garantierte und unter vielen Einflüssen stehende – Erfolg ist zumeist überheblich und mit bloßem Gewinn und Bequemlichkeit verbunden, die allein dem Erfolgreichen und seiner Unabhängigkeit nützt – nicht seiner Entfaltung und die seiner Gemeinschaft. Was, wenn der Erfolg später verblasst, zerrinnt oder ausbleibt? Woraus schöpft er dann? Ist sein Leben dann vorbei? Wahrer Erfolg liegt im ausdauernden, immerwährenden Bemühen um seinen Beitrag in der Welt, der alle mitmenschlichen Aspekte umfasst und seiner ganzen Umgebung (Gemeinschaft) dienen soll. Das ist ein sicheres, erfülltes Leben, dem der Sinn nie verloren gehen kann.

Persönlichkeitsbezogene Sicherheit (*konstruktiv*)

Ein selbstsicherer Mensch fühlt sich von anderen niemals bedroht, weder von deren Meinung oder Status, noch von deren sozialen, gesellschaftlichen oder materiellen Erfolg, noch von deren Andersartigkeit. In seiner Sicherheit lässt er gleichsam Sicherheiten anderer gelten, da er offen ist für alle weiteren Möglichkeiten, die er annehmen oder anerkennen kann. Er ist jederzeit fähig, eine seiner Richtungen zu ändern, wenn sie seine Sicht erweitert, vertieft, verbessert. Die Unsicherheit ist stets ein ihn vorantreibender Impuls, der vorhandene Sicherheiten prüft, bei Bedarf revidiert oder festigt, ohne in trotziges Starre zu verfallen. Denn er ist sich bewusst, dass es Unsicherheiten waren und immer ein Teil von ihm bleiben werden, die einst seine Sicherheiten hervorgebracht haben. Sie sind wichtige Fundamente, um alle zukünftigen Zweifel konstruktiv zu nutzen, ohne an ihnen zu zerbrechen oder infolge Verluste, Fehler und Niederlagen gegen andere destruktiv zu werden. Wozu auch? Er weiß, dass seine Selbstsicherheit nicht von irgendwelchen Misserfolgen anderer abhängt, an denen er sich (sicher wählend) erbaut und dass auch er keinen störenden Einfluss auf andere Selbstsicheren haben

kann bzw. sollte. Das ist nicht sein Ziel im Leben. Sein Ziel ist ein individuelles Leben in der Gemeinschaft. Also ist sein Verhalten „aufbauend“, nicht zerstörerisch, da er sich mit seinen Mitmenschen solidarisiert, gerechtes Verständnis für sich und andere aufbringen kann. Er sieht sich und andere als gleichberechtigt und trachtet nicht danach, über anderen zu stehen. Denn über anderen zu sein, bedeutet auch, sich von anderen zu entfernen, nicht mehr bei ihnen zu sein. Und welchen Zweck kann ein Selbstsicherer in seinem Leben verfolgen, wenn er nicht unter Menschen ist? Selbst an höchster Stelle, über allen stehend, bleibt er doch allein und nutzlos in seinem Schicksal. Macht z.B., die viele Scheinsicheren ausstrahlen, hat immer die Funktion und die Absicht, über allen zu stehen und über alles zu bestimmen. Hohe und mächtige Positionen halten stets unsichere Menschen inne. Es sei denn, diese Machtposition wird zur Bestärkung anderer Menschen und nicht zu deren Unterdrückung oder eigener Bereicherung genutzt. Der selbstsichere Mensch will Macht über sich selbst gewinnen und behalten, nicht über andere. Auch hiezu wird im Einzelnen unter dem Titel „Konstruktive Unsicherheit“ (dem Werkzeugkasten oder dem Instrument des Selbstsicheren) eingegangen.

Destruktive Unsicherheit (*zerstörerisch*)

Unsicherheit fühlen und sehen wir ständig in unserem Alltag. Bei anderen wie bei uns selbst. Unsicherheit kann dazu führen, dass wir anderen nicht wirklich nahe kommen wollen. Wir sondern uns unauffällig ab oder machen Nähe unmöglich, in dem wir oberflächlich oder abweisend bleiben. In unserer modernen Gesellschaft ist die Absonderung zur Tendenz, zur Kultur geworden. Es gibt durchaus auch Ausnahmen. Nicht jeder folgt der Tendenz seiner Umgebung, wenn die Unsicherheit nicht überwiegt. Die Tendenz aber ist, dass jeder im Grunde für sich sein will, auch wenn nach außen die Kontaktbereitschaft nach wie vor vorhanden zu sein scheint. Kontakte und Begegnungen werden aber kurz gehalten. Auf Distanz und vor allem schnell soll es gehen. Eine in vielerlei Hinsicht überwiegende Fast Food-Mentalität beherrscht das zwischenmenschliche Leben der westlichen Gesellschaft. Begegnungen zur Unterhaltung, Small Talk, Spaß und Tratsch, auf die jedoch allzu schnelle Sättigung folgt. Das ist die Fast Food-Kette des westlichen sozialen Lebens. Der Mensch ist dem Menschen Fast Food geworden, der sich sogar selbst so zu vermarkten versteht. Wie eine schnell und billig sättigende Ladenkette will er „Markt-Mensch“ sagen: „Bei mir fühlt man sich nur wohl. Ganz ohne Verbindlichkeit und Komplikationen. Einfach nur Spaß und gute Laune. Denn ich bin rundum zufrieden und auf niemanden angewiesen.“ In Wahrheit vollzieht sich nur das äußere Leben schnell und scheinbar unkompliziert nach den Maßstäben der Gesellschaft. Könnte man in das Innerste des Menschen hineinhören, hieße es: „Komm mir nicht zu nah! Du könntest alle Unsicherheiten unter meiner glatten Oberfläche durchschauen.“ Er sagt es nicht laut. Lieber verschanzt er sich hinter seinen Scheinsicherheiten und handelt situationsbedingt oder nach gesellschaftlichen, kulturellen oder religiösen Traditionen, anstelle nach eigenen Motiven zu handeln. Man könnte als Metapher auch den aktuelleren Begriff Facebook-Mentalität wählen. Da sind Begegnungen noch viel unkomplizierter und unbedrohlicher. Rund um die Uhr bleibt man in Kontakt mit den befreundeten oder bekannten „Profilen“. Die ideale, virtuelle Grundlage, um alles von sich zu zeigen, was man will oder eben nicht will. Viele Worte, viele Bilder, viele Spassvideos, herzliche Grüsse und beste Wünsche... ohne sein wahres Gesicht preiszugeben oder gar sich in das Buch des eigenen Lebens hineinschauen zu lassen. Dieselbe Funktion haben Chats, E-Mails und SMS', mittels derer allzu persönliche Telefongespräche kürzer oder ganz ausfallen. Am liebsten werden Termine gesetzt. Der Mangel an Spontaneität ist ein weiteres Indiz für destruktive Unsicherheit. Man will immer vorbereitet sein. Vor allem aber will man, so oft es geht, gut gelaunt und sorglos erscheinen. In den Gefühlen und Gedanken sind ohnehin die Wurzeln der Unsicherheit zu finden, die sich in Handlungen, angewöhntem sozialen Verhalten und erlernten Eigenschaften zeigen, die sich durch erdrückende Konsequenzen auf den Einzelnen wie auf seine Umwelt auswirken. Jede Tiefenpsychologie weist auf den menschlichen Grundkonflikt der Unsicherheit (die mit der Angst einhergeht) hin. Ein Konflikt, der nicht nur destruktiv, sondern auch konstruktiv gelöst werden kann. Der jeweilige Wegbereiter zu dieser oder jenen Lösung ist die persönliche Entwicklung des Einzelnen, seine Einsichtskraft aufgrund vergangener Erfahrungen und ethisch begründeter Lebensausrichtung. Die unten aufgeführten destruktiven Auswirkungen der Un-

sicherheit treffen selbstverständlich nicht alle auf jeden sich unsicher fühlenden Menschen zu. Mitunter sind extreme Ausprägungen erwähnt. Im Grunde treffen nie „alle“ diese Punkte zu. Sie sind individuell zu hinterfragen und sind auch von der Charakterstruktur abhängig (und wir wissen ja, dass Charakter formbar ist). Niemand kann behaupten, dass keiner dieser Punkte auf ihn oder sie zutrifft oder je zutraf. Aber wir können tatkräftig bezeugen, dass wir an ihnen arbeiten, um sie „konstruktiv“ zu nutzen. Indem wir alle diese Auswüchse aus der Unsicherheit kennen (auf der unsere Gefühle, Gedanken, Handlungen und Eigenschaften beruhen), können wir uns und andere besser verstehen, umdenken und anders handeln.

Gefühle:

- Angst (vor den vielfältigen Anforderungen des Lebens und der Menschen; Ausgeliefertsein)
- Unruhe (im Alltag und in jeder Bewährungssituation)
- Selbstverachtung (oder Überbesorgnis über das eigene Wohlergehen)
- stille Einsamkeit (nicht dasselbe wie Alleinsein)
- Verlorenheit und Orientierungslosigkeit (in der Masse; Blockiertsein für nächste Schritte)
- insgeheime Verzweiflung (über die eigene Ohnmacht)
- Schuldgefühle (versteckte Reue für verpasste Gelegenheiten und begangene Fehler)
- Scham (für die eigenen Unzulänglichkeiten)
- irrationale Pflichtgefühle (Zwang, Erwartungen anderer zu erfüllen)
- Intoleranz (gegenüber allem Andersartigem und Neuem / auf Mitmenschen projizierter Selbsthass)

Gedanken:

- (un)ausgesprochene Zweifel (an den eigenen Fähigkeiten und Handlungen)
- Selbstaufgabe (eigenes Innenleben dem Innenleben anderer unterordnen)
- Dummheit (nicht intelligenzbedingt; blinde Unwissenheit, kein Vertrauen in eigene Erkenntnis)
- Wahrscheinlichkeitsüberlegungen (Verlust von Spontaneität und Offenheit)
- Neigung zu starren (Fremd-)Anschauungen (Ideologien oder Lehrmeinungen folgen)
- Bescheidwissen wollen statt Werte erkennen und differenzieren (Förderung der Tratsch-Kultur)
- Unentschlossenheit (aufgrund von Zweifeln und Selbstaufgabe)
- Für-wahr-halten statt Wahrheit suchen und finden (den bequemen Weg gehen)
- Endgültigkeitsgedanken (da Angst vor Veränderungen)
- Vergleichsdenken (sich nur am Standard und der Norm der Gesellschaft orientieren)

Handlungen / soziales Verhalten:

- Handlungsunfähigkeit (aufgrund Unentschlossenheit und Hemmungen)
- Mitläufertum (Anpassungsbereitschaft ist stärker als Eigenständigkeit und Selbstbestimmung)
- soziales Verhalten wird zum Herdenbenehmen oder zu ständiger Machtausübung
- Anklammerungsversuche an andere (um Selbstwertgefühl zu steigern)
- Handlungen gegen Gewissen und berechtigte Zweifel (Angst vor Ausgrenzung der Mehrheit)
- Handeln nach Situationen und gesellsch./kultur./relig. Traditionen (Anpassungsdrang)
- Fehleinschätzungen (der eigenen Person sowie von anderen)
- Verfall in Klatsch-Kultur (eigene Unsicherheiten überdecken, jene Fremder aufdecken)
- Gebundenheit an Konventionen (um nicht aus dem Rahmen zu fallen)
- Autoritäten-Gehorsam (Kirche/Staat/Militär/Öffentliche Meinung)
- Vehemente Vorgabe von Sicherheit (nach außen, Scheinsicherheiten)
- Snobismus (Beruf, Herkunft, Lebensstandard und Gesellschaftsschicht wird zur Identität)

Eigenschaften:

- Übersteigter Ehrgeiz (Wunsch ohne große Leistung herauszustecken, Selbstglorifizierung)
- Eitelkeit (Selbstüberschätzung, Wert an Äußerlichkeiten messend, Unterschätzung anderer)
- Hochmut (um eigene Kleinheit zu kaschieren)
- Geiz (im Geben aller Art und im Gönnen aller Art)
- Neid (Missgunst anderen gegenüber, die unverdienterweise Erfolg hätten)
- Eifersucht (übertriebener Wunsch geliebt zu werden und Leben anderer zu kontrollieren)
- Wut (gegen erste Bezugspersonen, Mitmenschen und Bessergestellte)
- Hass (gegen alles und jeden, der die eigene Unsicherheit aufdeckt oder hervorruft)
- Ängstlichkeit (überall, wo bedeutende Handlungen, Bewährungen bevorstehen)
- Oberflächlichkeit und Sprunghaftigkeit (um Nähe zu vermeiden, Kontrolle zu behalten)
- Schüchternheit (bei mangelnden Möglichkeiten von Scheinsicherheit - und Sicherheit)
- Naivität (aus Mangel an Vertrauen in eigene Intuition und eigenes Wissen; Geliebtseinwollen)
- *Naivität kann auch ein Urvertrauen in das Gute im Menschen bedeuten und nichts mit Unsicherheit zutun haben.
- grundlose Traurigkeit (auf sich selbst bezogen, im Wissen um die eigenen Versäumnisse)
- Bequemlichkeit (mit der Riesenerwartungen an Leben und Mitmenschen einhergehen)
- Zwangscharakter (ineffiziente Umständlichkeiten beherrschen den Alltag, da innerer Chaos)
- verborgener Egoismus (Interesselosigkeit für andere, Vereinnahmung aller für die eigene Person)
- Konservatismus (Festhalten am Bestehenden, was Sicherheitsgefühl vermittelt)
- Materialismus (auf eigenen Nutzen und Vorteil bedacht durch sicher geglaubte Güter)
- Trägheit (zur Entfaltung; der Kampf im unsicheren Leben sei schon hart genug)
- Feigheit (aufgrund von Mangel an Mut, Entschlossenheit und starkem Willen)

Konsequenzen für den Einzelnen und die Gemeinschaft:

- Prestige- und Status-Wahn (übertriebenes Geltungsstreben)
- äußerer Perfektionismus (aufgrund von Ich-Schwäche)
- Bürokratismus/Formalismus/Militarismus (und der diesen verbundenen Vorschriftenwahn)
- Hang zur selbstgewählten Opferrolle (Anfälligkeit für Betrug, Manipulation, Ausbeutung etc.)
- Mangel an Risikobereitschaft (nirgends Chancen, nur Gefahren sehen)
- Neigung zur Berechnung, zur Planungs- und Agenda-Mentalität (Unspontaneität)
- Leben als „Eigenfirma“ (verbales Werben für das eigene Leben als Selbstschutz)
- Unabhängigkeitsstreben & Gleichheitswahn (Widersprüchlichkeit und Zerrissenheit)
- Selbstflucht (in Religiosität, Perfektions-, Gesundheits- oder Fitness-Wahn; wenn übertrieben)
- übersteigerte Angst vor Krankheit, Alter und Tod (nur Jugend als Erhebung empfinden)
- Beeinflussbarkeit (durch andere sowie Einschüchterung anderer)
- Entwicklungs- und Entfaltungshemmungen (die man anderen mitgibt)
- Kreativitätsverlust (Einbüßung eigener Potenziale)
- Extremkompensationen (Geldanhäufung, Sucht, ausschweifendes Sexualleben ohne Bindung)
- Suchtformen (Alkoholismus, Spielsucht, Sexsucht, Drogensucht, Fresssucht, Magersucht u.a.)
- Machtansprüche und Unterdrückung anderer (Nähelosigkeit, drohende Verachtung der Umwelt)
- Aggressive Kommunikation (Beleidigungen, Beschimpfungen und andere Ausfälligkeiten)
- Unterwerfung (wenn nicht an der eigenen Macht orientiert)
- zerstörerische Liebe (Eifersucht, Kontrollzwang, Freiheitsberaubung, Willendurchsetzung)
- perverse Freuden (Unverschämtheiten und sexuell oder gewalttätig motivierte Handlungen)
- Gewalt und Grausamkeit (physisch, psychisch und sozial)
- Ungerechtigkeit gegen andere (als Entschädigung für erlittenes Unrecht)

Konstruktive Unsicherheit (*aufbauend*)

Wir sind eine Mischung aus unserer Umwelt und uns selbst. In diesem Gemisch aus den „anderen“ und dem „Ich“ schleicht uns die Unsicherheit nach. Sie fordert Selbst- und Fremdverständnis und Selbstgestaltung. Sie fordert nicht Selbstaufgabe und destruktives Verhalten gegen sich und andere. Wer keine Unsicherheit, kein schlechtes Gewissen kennt, fühlt keine Verantwortung in seiner Existenz. Nur in diesem Verantwortungsgefühl bei allem Denken und Fühlen, bei allem Tun und Lassen offenbart sich der Wert des Einzelnen für seine Gemeinschaft. Zweifel und die Suche nach Wahrheit, sicherem Wissen und ethischer Überzeugung vermitteln zwar durchaus ein Gefühl der Ohnmacht zum einen; zum andern fordern sie uns auf, diese Ohnmacht zu überwinden und danach zu handeln, was wir für richtig erkannt haben. Hinter dieser Erkenntnis (und allfälligen ungeahnten Folgen aus ihr) sollten wir jederzeit stehen können. Dadurch übertragen wir uns selbst die Verantwortung, unser Leben sinnvoll zu gestalten und das Versprechen einzulösen, dass das Wohl des Mitmenschen uns ebenso wichtig und teuer ist wie uns eigenes. Man kann in dieser Anschauung eine Belastung sehen oder eine Erweiterung im eigenen Leben. Man leidet doppelt. Man freut sich aber auch doppelt. Man hat doppelt soviel Sinn im Leben. Kurz gesagt: Gemeinsam individuell leben würde viele Unsicherheiten vorweg im Keim ersticken. Ein schöner Satz, der schwer in die Realität übertragen werden kann, was kein Grund ist, mit dieser Absicht nicht zu leben, auch wenn sie nicht immer in Taten gelingt. Unsicherheit ist auf jeden Fall eine Quelle zur Selbsterkenntnis, die uns davon abhalten kann, uns und andere zu verkennen. Das Erkannte kann uns dazu anspornen, Fehler und Schwächen zu überwinden und eine neue - bessere Richtung einzuschlagen, um unser und fremdes Leid zu reduzieren. Der Prozess der Selbsterkenntnis durch ertragene und produktiv wahrgenommene Unsicherheit setzt auch die Gefühle frei. Sie sind weniger gehemmt, weniger verdrängt und kontrolliert, wo sie nicht kontrolliert werden sollten.

Um es mit Antoine de Saint-Exupérys berühmten Worten zu sagen: „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Nicht einfach so nannte er den „Kleinen Prinzen“ ein Märchenbuch ‚für Erwachsene‘. Zwischen den Zeilen springt einem immer wieder der Begriff der Unsicherheit entgegen. Besonders was die Unsicherheit in den Gefühlen angeht. Erwachsene klingen die Worte Ernst und Kontrolle. Kindisch dagegen klingt es, wenn jemand vom „sehenden Herzen“ spricht. Sehen können nur die Augen. Erkennen kann nur der Verstand. So heißt es. Natürlich brauchen wir unsere Sinne und unseren Verstand. Aber ohne das Herz - oder erwachsener gesagt: die Seele - also ohne die Gefühle, die irgendwo (oft schon seit der Kindheit oder erst später) hinter Ernst und Kontrolle verkümmern, regt sich eben das, was keiner recht zugeben wagt oder sich nicht immer bewusst ist: Die Unsicherheit, weil der Mensch nicht im Einklang mit seinem ganzen Selbst ist. Wenn wir uns also wieder einmal vor einer der vielen Wegkreuzungen in unserem Leben vorfinden und uns entscheiden müssen, was richtig oder falsch wäre, sollte das Herz in alle Erwägungen miteinbezogen werden. Persönliche Nachteile sind immer naheliegend, wenn das Herz mit im Spiel ist. Die Unsicherheit fragt auch immer nach Vorteilen oder Nachteilen. Wie wäre es, wenn wir uns fragen: Soll ich hier, an dieser Kreuzung meines Lebensweges, lieber gesellschaftlich, beruflich oder menschlich versagen? Was ist naheliegender, wenn man die oben aufgeführten destruktiven Formen der Unsicherheit in Betracht zieht? Wenn man an das „sehende Herz“ denkt? Zwischen destruktiv und konstruktiv säumt sich ein schmaler Grat, der uns zwingt, bewusst oder eben über alle Bewusstheiten hinweg zu leben. Aber wir wollen doch „bewusst“ leben? Dieser Wille steckt doch hinter jeder Sucht, hinter jeder extremen Form des Lebens - hinter jeder Unsicherheit.

Wieder sind es unsere Gefühle in Zusammenarbeit mit unseren Gedanken, die zur Stärkung dieses Willens und zur konstruktiven Arbeit an der Unsicherheit verhelfen können. Gefühle und Gedanken, als eine Einheit, aus der wiederum Verhaltensweisen und Eigenschaften entspringen und in diesem Fall positive Einwirkungen auf den Unsicheren und seine Mitmenschen haben kann.

Gefühle:

- Mut und Aufgeschlossenheit (angesichts eigener Hemmungen und Verdrängungen)
- Ansporn und Begeisterung (für Veränderungen wie für das altbewährte Gute)
- Selbstbejahung (trotz Schwächen und Bejahung anderer)
- Gemeinschaftssinn (Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln und fördern)
- innerliche Orientierung an eigenen Werten und Zielen (die auch der Mitwelt zugute kommen)
- Motivationsgefühle / innerer Antrieb (Vertrauen in Intuition und Fantasie)
- Erfolgsgefühle (die keiner Eitelkeit entspringen)
- Zuversicht (für sich und andere)
- Hilfsbereitschaft (wohlwollende Haltung gegenüber den Mitmenschen)
- Toleranz und Wertschätzung für Menschen und deren Leben (sofern diese niemandem schaden)

Gedanken:

- Berechtigte Zweifel (Animierung zu tieferem, differenzierterem Nachdenken)
- Erkenntnis der eigenen Fehlbarkeit (Selbsterkenntnis, Fremderkenntnis)
- Analysefähigkeit (hinsehen, hinhören, wahrnehmen, erkennen)
- Lernbereitschaft (aus eigenen wie fremden Fehlern lernen)
- Hinterfragungsbereitschaft (allgemeine Auffassungen auf die Probe stellen)
- Geistige Flexibilität (Hinwendung zu brauchbarem Allgemeinwissen, nicht nur Bescheidwissen)
- Möglichkeitsüberlegungen (Spontaneität, Denkweite und Offenheit)
- Maßvolle Skepsis gegenüber Meinungen (auch gegenüber den eigenen)
- Entschlossenheit (Überzeugungen gewinnen, nicht annehmen)
- Wahrheitsforschung (Perspektiven schaffen, fremde Wahrheiten anerkennen)
- Bereitschaft zu Veränderungen (bei erkannten Missständen)
- Gemeinschaftsdenken (ohne Konkurrenzgedanken)
- Wissensgestaltung (soziale Gerechtigkeit vor persönliche Begünstigung stellen)

Handlungen / soziales Verhalten:

- Handlungsfähigkeit (aufgrund gewonnener Überzeugungen und Entschlossenheit)
- Selbstüberwindung (Willen und Fähigkeit an sich zu arbeiten; Selbstgestaltung)
- Eigenständigkeit und soziale Verantwortung (Selbstwertgefühl und Wertanerkennung anderer)
- gewissenhaftes soziales Verhalten (Ausdauer im Zweifel ohne voreilige Schlüsse; Verständnis)
- Handeln nach eigenen Motiven (unter Berücksichtigung der Motive anderer)
- Bereitschaft, Menschen und ihre Umstände richtig kennenzulernen (keine Vorurteile)
- Verpflichtung gegenüber nahestehenden Menschen (nicht gegenüber Autoritäten)
- Schicksalseinigkeit (Bewusstheit von Ebenbürtigkeit unter allen Menschen, keine Hierarchien)
- Anerkennung vielfältiger Daseinsformen (Andersartigkeit, die nicht schadet, anerkennen)
- Freiheit für jeden (keine Unterwerfung an Gesetze und Gebote, die der Ethik nichts nützen)
- Sinnvoller Erfolg (als Beitrag für die Gemeinschaft, nicht als Grundlage für Überheblichkeit)
- Liebe, Freundschaft, Familie als eigentliches Erfolgsstreben (menschliches Wachstum)
- Integrität (Zuverlässigkeit in den Aussagen wie in den Taten)
- Eigenen Weg gehen (und eigene Wege gehen lassen)

Eigenschaften:

- Originalität (authentische Persönlichkeit, die ohne Nachahmung ihren eigenen Weg geht)
- Maßvoller Ehrgeiz (Wunsch, eine sinnvolle große Leistung in der Welt zu erbringen)
- Maßvolle Eitelkeit (Wert auf gepflegte Erscheinung zu legen; Respektzeichen an andere)
- Großzügigkeit (im Geben und Gönnen)
- Zorn (im gerechten, gewaltlosen Sinne; Ungerechtigkeiten ansprechen, nicht hinnehmen)
- Liebe (zu allen Lebewesen, insbesondere zu Lebenspartnern, Familie und Freunden)
- Freiheit, Menschen im Leben nicht zu dulden, die einem vorsätzlich schaden (Familie etc.)
- Maßvolle Vorsicht (statt Ängstlichkeit)
- Tiefgründigkeit und Verlässlichkeit (in Begegnung mit allem und jedem)
- Zurückhaltung (zuhören, dann sprechen und reagieren; nicht das erste Wort haben wollen)
- Intuition und Fantasie (unabdingbar für die Wahrnehmungsfähigkeit)
- Empfindsamkeit (Traurigkeit, Mitgefühl und Versöhnlichkeit zeigen - wo sinnvoll)
- Höchste Erwartungen an sich selbst stellen (nicht an andere)
- Idealismus (Fleiß in der Festigung und Realisierung humanistischer Werte)
- Tapferkeit und Tatendrang (zur Überwindung eigener und fremder Unsicherheiten)
- Ehrlichkeit (in der Überwindung aller destruktiven Eigenschaften wie Hass, Neid etc.)

Einwirkungen auf den Einzelnen und die Gemeinschaft:

- Geltungsgewinn für jeden Menschen (Prestige, Status dienen nicht als Identität)
- Ich-Stärke tritt anstelle von kompensatorischen Sicherheiten (echtes Selbstbewusstsein)
- Eigenständiges Denken (ohne Dogmen, Denkmustern und -schemen zu verfallen)
- allgemeine Charakterstärke (ohne abzuhärten, aber keine Ungerechtigkeiten dulden)
- Risikobereitschaft (Blick für reale Chancen)
- Abenteuerbereitschaft (planendes Termindenken ablegen, „Carpe diem!“)
- Authentizität (sich geben, wie man ist; zeigen/sagen, was man denkt und fühlt)
- Unabhängigkeit als eigenständiges Wesen (ohne völlige Trennung von der Gemeinschaft)
- Selbstfindung (in den Ambitionen des eigenen Wesens und in der Aufgabe im Leben)
- Entwicklungs- und Entfaltungspotenzial (das man auch anderen zuspricht)
- Kreativität (entdecken, was in einem steckt - und in den Mitmenschen)
- allgemeine Freiheit (ohne die Freiheit anderer Menschen zu beeinträchtigen)
- Fähigkeit zur echten Liebe und Freude (keine destruktiven Liebesformen, keine Schadenfreuden)
- Gewissenhaftigkeit und Gerechtigkeit (als innerer Lebensbegleiter)

Unsicherheit und Sicherheit. Beide können nicht ohne einander bestehen. Wie Schwäche und Stärke. Anstelle diese Gegensätze in Feind-Freund-Schemen zu zwingen, sollten wir sie ethisch hinterfragen und sie in ethischer Absicht umwandeln und kooperieren lassen - wie alle Gegensätze und alle Widerstände. Gegensätze und Widerstände formen unser schöpferisches Potenzial. Schöpferisch im Sinne einer Kreativität, mittels derer wir an unserer Persönlichkeit arbeiten und sie frei gestalten. Wir sind nicht nur das, was vergangene oder gegenwärtige Umstände aus uns gemacht haben bzw. machen. Um es im Computer-Jargon zu sagen: Es gibt auch eine ursprüngliche (noch unbeeinflusste) Version von uns, die wir jederzeit wiederherstellen und für die Zukunft neu bearbeiten und vervollständigen können. Wir werden zwar als Hilflose, Abhängige und Unzulängliche (Babys) geboren, während unserer Kindheit und Jugend von vielen Einflüssen unserer unmittelbaren Umgebungen geprägt, was hingegen unser Geltungsstreben, unseren Freiheitsdrang und unseren Selbstbehauptungswillen wecken - nicht einschlafen lassen sollte. Gleichzeitig schleichen sich immer wieder Min-

derwertigkeits- und Nichtigkeitsgefühle in unser Bewusstsein, von denen wir glaubten, dass sie mit der Pubertät endeten, da Erwachsensein als endgültige Abrundung und Alter als Vollendung angesehen wird. Natürlich sind wir aus diesem starren Blickwinkel heraus ständig unsicher. Wir merken deutlich, dass hinter Geltung, Freiheit und Selbstbehauptung, hinter Kindheit, Jugend, Erwachsensein und Alter noch viel mehr steckt. Es gibt keinen ungünstigen, günstigen oder ungünstigsten Zeitraum, um menschlich schöpferisch zu sein. Menschen zäunen Möglichkeiten bereitwillig ein, um sie überschaubarer zu machen. Scheinsicher eben. Aus den obigen Punkten ist ersichtlich, dass Unsicherheit einen zögernden, prüfenden Charakter hat, der auf der einen Seite hemmen, auf der andern Seite aber gewissenhafte Überzeugungen hervorbringen kann, durch die wir in uns sicherer werden.

Ein Mensch, der bewusst den Weg des fortschrittlichen Zweifels geht, der wird auch für andere Menschen verlässlicher und es entsteht eine vertrauensvollere Verbindung, die schließlich wechselseitig Geborgenheit, Schutz und menschliche Sicherheit suggeriert und erfüllt. Diesen Gewalten des Zögerns zu begegnen, weitet den Horizont und schärft den Blick zwischen sicher und unsicher, richtig oder falsch - oder vielleicht für etwas, das dazwischen liegt, abseits oder jenseits. Auf das Irgendwo, wo wir noch nicht hingesehen haben. Aus Angst. Aus Unsicherheit.

„Das Dilemma unserer Welt ist,
dass die Narren so selbstsicher
und die Weisen so voller Zweifel sind.“
(Bertrand Russell, 1872 – 1970)