

PLÄDOYER

FÜR

EMPATHIE

EIN ICH SIND AUCH DIE ANDEREN

von Sanela Tadić

(Frühling 2015)

In meinen ersten 20 Jahren konnte ich mich nur mit Mühe verbal ausdrücken – oder ich schwieg einfach. Sprechen – angstfreies und flüssiges Sprechen – war für mich wie ein Wunder. Eine erstrebenswerte, menschliche Fähigkeit, die eine immense soziale Bedeutung hat, und die mir nie *einfach so* gelingen würde. Das dachte ich zumindest. Nicht ohne erhebliche Konzentration, nicht ohne zahlreiche Ausweich- und Vermeidungsmanöver, nicht ohne wiederholt zu überwindende Angstblockaden und nicht ohne eine lange Reihe peinlicher Momente und unangenehmer Stille. Also nicht ohne Anstrengungen, die „normale“ Menschen wahrscheinlich nicht kennen.

Ironischerweise hatte ich dennoch eine Begabung für Sprache. Dies erschien mir ein gemeiner Akt der Natur zu sein. (Vielleicht war es ein notwendiger Akt. Denn heute kann ich angstfrei und flüssig sprechen.) So nutzte ich diese vorhandene Affinität zur Erzählkunst im Bereich der Literatur und des Kinos. Stumm. Für mich allein. Ich las und schrieb sehr viel. Mein Interesse für menschliche Geschichten spiegelte sich in der Begeisterung für Filme und ihre Drehbücher wider. Es waren vor allem die ausgeprägt „empathischen“ Werke, die mich anzogen, die das Herz und nicht bloss den Verstand *auszubilden* versuchen. Geschrieben oder inszeniert mit verblüffender Seelentiefe und Erkenntnisdrang, dass man durch diese Werke erstaunlich viel über sich selbst und über andere lernt. Geschichten, in denen das Wesen der Figuren und die Beschaffenheit der Welt, in der sie leben, von jemandem derart präzise erfasst und einfühlsam beschrieben werden, wie sie es die Figuren von sich aus niemals könnten. Doch das Leben in ihrer Welt und die Menschen um sie herum fordern sie so sehr, dass sie sich selbst nicht mehr wahrnehmen, sich und andere nicht mehr verstehen. Sie sind mehr Gefangene als Gestalter ihrer eigenen Geschichte. Ich verstand damals, dass die Literatur nicht nur eine möglichst detailgetreue Zeichnung des vielfältigen und komplexen Lebens auf der Erde darstellt, menschliche Geschichten erfindet und/oder wahre Geschichten anonym in ihr „arrangiert“, um uns Menschen einen Spiegel entgegen zu halten, auf dass wir hineinsehen, in uns und in andere. Die Literatur (wie viele andere Kunstformen) übernimmt zudem auch die kompensatorische Aufgabe, einen bestimmten Mangel in unserer Welt wettzumachen, der zu einer gesellschaftlichen Gesetzmässigkeit wurde, was wir längst akzeptiert haben und nicht akzeptieren dürfen.

Die Menschen sind in ihrer Sprache und Mitteilsamkeit eingeschränkt. Sie haben grosse Hemmungen beim Sprechen, wenn es um ihr Innerstes geht. Um das, was wirklich in ihnen vorgeht, was sie beschäftigt, sie ganz persönlich ausmacht. Wenn sie sprechen, dann hat ihre Sprache eine Schutzfunktion und soll von ihnen selbst ablenken. Oder sie dient zu Manipulationszwecken, um etwas Bestimmtes zu erreichen oder zu verdecken. Sprache kann auch eine Waffe sein. Sie kann auf zahlreiche Weise reine Maskerade sein. Letzten Endes erschweren und verkomplizieren diese vielen Formen, mit Sprache umzugehen, den Menschen das Leben. Doch lieber geben sie sich diesen unnötigen Anstrengungen hin, als ihr wahres Gesicht zu zeigen, als stets zu sagen, was sie wirklich meinen, was sie sich wirklich wünschen und was sie wirklich vom Leben wollen. Das wissen sie am besten, wenn sie schweigen und gar nichts sagen. Nichts fürchten sie mehr als die Stille und dort allein mit ihren Gedanken und Gefühlen zu sein. Mit ihrer sie prägenden Geschichte und ihrer ganz persönlichen Wahrheit. Auffallend und beachtlich ist es darum, dass die wohl aufrichtigste Sprache früher in handschriftlichen Briefen und Tagebüchern hervortrat. Kleine und grosse Geheimnisse wurden auf diese Weise oft offenbart oder dort unter Verschluss gehalten. Wie viele unfreie und ungelebte Leben gab und gibt es noch, weil Menschen keine Sprache für sich finden können – und den Mut, sie zu sprechen?

„Die Rede ist Zivilisation an sich. Das Wort hält den Kontakt aufrecht.

Es ist das Schweigen, das isoliert.“

(Thomas Mann, 1875 – 1955)

Aus Sicht einer Stotternden warfen diese Tatsachen viele Fragen in mir auf. Denn ich bewunderte gerade die geschwätzigsten Menschen, die allerlei Geschichten zu erzählen haben. Es gibt sehr viele von ihnen, die scheinbar gar keine Bücher brauchen. Die Worte sprudeln nur so aus ihnen heraus. Nicht alle haben sie wirklich etwas zu sagen, aber sie sagen viel. Das allein genügte damals, um mich staunen zu lassen. Eine flüssige, sichere Rede war wie ein Konzert in meinen Ohren. Ich träumte davon, solche Klänge und Reaktionen auch in anderen auszulösen. Die Zurückhaltenden, Stillen und Schweigsamen, die mehr zuhörten oder bedachtsam sprachen, bewunderte ich nicht. Sie verwirrten mich und ärgerten mich manchmal sogar. Es war kein Handicap, das ihnen das Sprechen verwehrte. Sie schätzten diese Freiheit einfach nicht

und missachteten das „Geschenk“ in ihnen, das ich so gerne bekommen hätte. Mit den Jahren lernte ich jedoch, auf die Worte der Menschen zu achten, auf die Qualität und nicht auf die Quantität ihrer Worte, in ihren Gesichtern zu lesen und ihre Körperhaltung zu deuten. Als schweigsame Zuhörerin hat man zwangsmässig viel Gelegenheit dazu. **Auf der Welt schien es mehr Redner als Zuhörer zu geben – und auf beiden Seiten wenige Denker.**

Meine Bewunderung für die Lautesten und Wortgewandtesten um mich herum legte sich mit der Zeit. Ich erkannte, dass von ihren Stimmen in Wahrheit mehr Verdrängung und Unsicherheit zu mir drang, dass aus ihnen mehr Belangloses als Wesentliches, mehr Selbstverliebtheit als Wohlwollen sprach, mehr Eingebildetes als Bildendes. Sie sprachen schneller, als sie denken konnten. Über irgendwas. Ohne Rücksicht auf ihre Wirkung. Für mich als Stotternde war das unbegreiflich. Denn: Wenn ich schon die grosse Mühe aufbringen musste, Worte zu formen, dann mussten sie doch von Bedeutung sein? Oder etwa nicht? Und ich fragte mich oft, ob ich „ohne mein Problem“ dieselbe Tendenz gehabt hätte wie jene, die sich selbst am liebsten zuhören.

Wenn etwas so selbstverständlich ist – wie für die meisten die Sprache – geht man nicht selten leichtfertig und verantwortungslos damit um. Oder man legt sich das Selbstverständliche wie Fesseln an, fängt sich selbst damit ein und verharret im angebundenen, verknoteten Zustand der Angst.

„Angst sieht Wände, wo Wege sind.“ sagt Manfred Hinrich. Die aktive Lösung solcher unsichtbaren Knoten bieten heute viele Therapieformen, in der Menschen zum Reden gebracht werden sollen. An einem Ort, wo sie frei vom Urteil der Gesellschaft sind, wo es nur um sie geht. Die Person, die sie verdrängt und vergessen haben. Um sie endlich aus eigenem Mund hören zu lassen, was sie unzensiert denken und fühlen, was mit ihnen los ist, was sie in sich hineinfressen, statt hinauszulassen. Auszuleben und nicht zurückzuhalten. Jene *ungelebten Geschichten* in ihnen. Das helle wie das dunkle Befinden. Die Zunahme von psychischen Erkrankungen ist somit eine naturgegebene Folge in uns. Sie ist die logische Wirkung auf Ursachen. Genauso wie wir unseren Körper bewegen und ausdrücken müssen, müssen wir auch geistig und seelisch aktiv bleiben und ausdrücken, was hinter unserer Haut geschieht. Körper und Seele lassen

sich nicht lange manipulieren. Sie reagieren mit Störungen und verwandeln uns in frustrierte, apathische Wesen, noch ehe wir es merken. Die Tendenz, nicht mehr zu fühlen, um leistungsorientiert und entfremdet von sich und anderen zu funktionieren, steigt heute alarmierend.

„In mir erwacht die Furcht, dass wir jetzt vielleicht nahe daran sind,
uns in eine Rüstung zu verwandeln, in der es keinen Ritter mehr gibt,
keinen M e n s c h e n.“

(David Grossman, geb. 1954)

Genau diese uns häufig mangelnde, „gesunde“ Ausdrucksfunktion hat seit jeher die Literatur, das Theater, hat die Kunst an sich, insbesondere aber haben es die Bücher, Bühnen und Leinwände, die nicht bloss unterhalten, die nicht immer und nicht von jedem gern gelesen und gesehen werden: Sie zeigen die Menschen wie sie sind. In jeder Lage, in die sie geraten können. Sie blicken hinter ihre Masken und Schutzschichten, auf ihre Schwächen und Stärken, ihre Niederlagen und Triumphe, ihr Versagen und ihr Heldentum. Die Erzählkunst gibt ihnen eine Stimme für alle Regungen und Motive ihres Wesens. Alles ist offen und zutiefst aufrichtig. Nackt und ergeben. Nur deshalb berührt und fasziniert uns die Erzählkunst seit Jahrhunderten. Ihre Worte beschreiben *uns*, wie wir es in der Regel nicht dürfen, aber auch glauben, es nicht zu können. Stellvertretend für uns beschreibt diese Kunst unsere Wahrheit und unsere Welt, in der wir leben. Die Einzelnen werden in ihr einzigartig und nicht länger vergesellschaftet. Sie sind von grosser Bedeutung, weil ihrer Geschichte eine grosse Bedeutung beigemessen wird. Randfiguren können so zu Protagonisten werden, die uns bewegen und uns mit ihnen verbinden, weil der Blick auf sie tiefer geht, sie in der Masse scharf beleuchtet und aus ihr heraushebt.

Das ist der Grund, warum Geschichten uns in ihren Bann ziehen, befreiend und erleichternd auf uns wirken, warum sie in Gefühlen rühren, die wir im Alltag eher zähmen als kultivieren, und warum sie unsere tiefsten Gedanken anreichern, für die uns oft die Zeit und die Kraft fehlt, um uns ganz auf diese innere Welt einzulassen.

Irgendwo las ich einmal den Satz: „Erzähler sind das soziale Gedächtnis der Menschheit.“ Das ist wahr. Historische Belege und Berichte gäbe es ohne Erzähler nicht. Nichts wäre festgehalten worden. Die Summe unseres gesamten Wissens (aber auch unseres Unwissens, unserer blossen Ahnungen, Vorstellungen und Spekulationen) setzt sich aus der Summe von Aufzeichnungen aller Art zusammen, die wir vor allem in Büchern aufbewahren. Doch hier sehe ich auch das Dilemma, das besonders stark in den modernen Wohlstandsgesellschaften zunimmt:

Wir leben Gedanken und Gefühle mehr für uns selbst, als sie anderen gegenüber auszudrücken. Man könnte sagen, wir *verwahren* sie wie Geschichten in einer Bibliothek. Wir suchen sie in Büchern, im Theater, im Kino und im Fernsehen und bleiben hinterher berührt zurück. Unser Interesse ist enorm, wenn wir irgendwo weit weg von einem menschlichen Schicksal erfahren oder von erfundenen Figuren in Romanen (die zwar meist auf realen Menschen basieren). Die Unterhaltungsbranche bietet uns viel an Angeboten für unsere Nachfrage nach Gefühlen und grossen Gedanken, in denen wir schwelgen können, wenn sie unser eigenes Leben nicht direkt betreffen, uns nicht fordern. Erfahren wir von solchen Geschichten aus unserer unmittelbaren Umgebung, stellt sich oft Beklemmung ein und eine höfliche Distanz.

„Niemand lernt jemals wirklich jemanden kennen.

Wir sind alle zu lebenslänglicher Einzelhaft in unserer Haut verurteilt.“

(Tennessee Williams, 1911 – 1983)

Wir können nicht mehr wirklich miteinander sprechen und einander verstehen. Ohne einander etwas vorzumachen, um gut dazustehen. Wir hören einander nicht zu. Wir können uns auf andere nicht dauerhaft einstellen. Wir reagieren mit Abstumpfung und Gleichgültigkeit, mitunter sogar mit Spott und Schadenfreude. Oft sind wir nicht einmal in der Lage, uns für den Erfolg von anderen ehrlich zu freuen, sei dieser privat oder beruflich. Es wird viel über Gefühle, Gleichgesinnung und soziale Netzwerke gesprochen, aber die Begegnungen in den sog. „Social Media“ bleiben überwiegend banal, unverbindlich und nichtssagend. Treffen in Cafés, Bars, Restaurants und in Clubs sind oft gruppenorientiert und blosser Zeitvertreib, der uns vielleicht den willkommenen Nebeneffekt von äusserlicher Bestätigung bringt, nach der wir uns

sehen. Unser Inneres scheinen wir niemandem mehr zumuten zu können bzw. zu wollen. Menschliche Begegnungen reduzieren sich oft auf Gelegenheiten, sich unauffällig zu betrinken, zu betäuben, oberflächlich zu sein und an nichts mehr denken zu müssen. Sie vermitteln den Eindruck, dass etwas im Leben „läuft“, dass es keine Einsamkeit gibt, dass es immer etwas zu erleben gibt, das grösser und besser ist als man selbst.

Das Zwischenmenschliche verkommt zum Zweckmittel, das iPhone zum digitalen „Klatsch-Dorf“, das vor Langeweile schützt und von eigenen Gedanken ablenkt. Wir versuchen die Zeit totzuschlagen. Gleichzeitig haben wir wahrlich zu wenig von ihr. Wir haben zwar vielfältige und hervorragende Mittel, um uns miteinander zu vernetzen und in ständigem Austausch zu bleiben, aber dieser Austausch ist häufig flach und ersetzt mehr und mehr das persönliche und interessierte Gespräch. Wie kann es Langeweile und Einsamkeit geben bei so vielen menschlichen Geschichten um uns herum, von denen wir täglich umgeben sind? Wir sollten nur unsere menschlichen Kräfte wieder stärker nutzen und uns nicht „nur“ noch auf die modernen Technologien verlassen. Neben unseren fünf Sinnen sind da noch unser Instinkt, unsere Intuition, unser Vorstellungsvermögen, unsere gesamten geistigen und seelischen Ressourcen... unsere Empathie. Unser Menschsein.

"Unsere Bewunderung für die Kräfte in der Maschine nimmt zu;
aber die Einsicht in die wunderbaren Kräfte des Menschen nimmt ab.
(...) Durch die Maschine ist die Zeit zur Herrscherin des Menschen geworden."
(Erich Fromm, 1900 – 1980)

Ich versuche mir vorzustellen, welche Geschichten in 100 Jahren in Büchern stehen werden. Der Dialog in zeitgenössischen Romanen wird nicht zufällig immer knapper. Wir können die Knappheit und Kürze in Texten überall beobachten. Schriftlich wie mündlich. Vor 20 Jahren noch hätte ich es nie für möglich gehalten, dass Worte dermassen ihr Gewicht verlieren und die Menschen nicht länger miteinander verbinden. Dafür haben wir jetzt das Internet und die digitale Welt. Und ich denke an die Bücher aus meiner Kindheit und Jugend zurück. Das Leben in diesen Büchern und die Menschen, von denen sie erzählten, wirkten „lebendiger“ auf mich als das wahre

Leben. Tiefer. Echter. Leidenschaftlicher. Nackt und ungeschminkt. Sie schienen jene Intensität zu haben, die uns oft fehlt, weil wir in der Wirklichkeit zu viele Regeln haben. Alle diese Geschichten – damals wie heute – haben eines gemeinsam:

**Das Ungelebte in uns lebendig,
das Unsichtbare sichtbar zu machen;
Worte oder Bilder für das Unausgesprochene
und Unaussprechliche zu finden.**

In unserer routinierten Leistungs-, Erfolgs- und Konsumgesellschaft suggerieren diese „Schubladen“ den richtigen Platz für jeden. Dort, wo man „gleich wie die und der ist“. Es gibt immer mehr Schubladen, aber keinen Platz, der wirklich zu uns passt, weil glücklicherweise keiner so simpel beschaffen ist. Schubladen-Denken in einer so grossen Welt mit so viel Einzigartigkeit in den Lebewesen, die diesen Planeten so spannend machen?! Wir müssen wegkommen vom Prinzip der Standardisierung und „Verdinglichung“ von Menschen. Er ist ein fauler Kompromiss, um sich mit der Komplexität der Einzelnen nicht auseinandersetzen zu müssen. Damit das „Fließband“ der Gesellschaft weiter läuft. Eigenartigerweise werden Maschinen, Kriegsmittel, Geräte und Dinge in der Welt immer komplexer betrachtet und gebaut. In Maschinen, Kriegsmittel, Geräte und Dinge fließt auch das meiste Geld, während es in allen sozialen Institutionen, in denen es vorwiegend um uns Menschen geht, an Geld und Personal mangelt.

„Das Geheimnis des Zaubers und der Grösse der Literatur liegt darin,
dass sie für uns immer wieder die Tragödie des Einzelnen
aus der Statistik der Millionen befreit.

Des Einzelnen, von dem eine Geschichte handelt,
und des Einzelnen, der diese Geschichte liest.“

(David Grossman, geb. 1954)

Antoine de Saint-Exupéry sagte einmal sinngemäss: „Wir sind immer mehr bestrebt, Menschen für den Kaugummi und nicht Kaugummi für den Menschen hervorzubringen.“ Schauen wir uns nur die Werbung an. Überall. Und schauen wir uns

die Probleme der Menschen an. Überall. Schauen wir endlich genauer hin. Wer bin ich? Und wer sind alle diese anderen Menschen da draussen? Auch sie haben doch ein ICH? Lesen wir in uns und in anderen! Nicht nur in Büchern, auf Bühnen und Leinwänden. Hier und jetzt. In unserer Nähe. In der Realität. Solange wir noch da sind.

Es sollte nicht darum gehen, wie viel wir verdienen, was wir an uns tragen, wie wir aussehen, was wir kaufen und besitzen, ob wir erfolgreich sind oder nicht, ob wir bekannt sind oder nicht. In uns allen steckt so viel mehr als in den hellen, bunten Schaufenstern. Schauen wir mehr auf das Unbeleuchtete!

Das Wort *sozial* stammt aus dem Lateinischen *socius*, was *Gefährte* bedeutet. Seien wir Gefährten in allen Lebenslagen und nicht Fremde, Konkurrenten und Widersacher! Jede Begegnung mit anderen prägt uns im Leben und wir prägen das Leben anderer. Auf irgendeine Weise. Gut oder schlecht. Unbeabsichtigt oder aus Willkür. Oft auch infolge der Umstände, die sich uns oder anderen aufzwingen. Wir können aus uns und anderen das Beste hervorbringen oder es erdrücken. Ohne uns bewusst zu sein, welchen Einfluss wir aufeinander haben, oder ihn aber gezielt und zerstörend einsetzen, wo wir uns mächtig fühlen.

Nutzen wir also Worte und unseren Einfluss konstruktiv. Als Brücke. Als Heilmittel. Seien wir wohlwollend, aufmerksam, interessiert, liebevoll und friedlich. Sprechen wir miteinander. Hören wir einander zu. Sehen wir einander, lieben und verstehen wir einander. Lachen und diskutieren wir miteinander. Nehmen wir einander wahr. Leben wir die Empathie! Einen höheren Sinn gibt es im Alltag nicht. Was in ihm geschieht, macht unsere Geschichte aus. Denn: **Menschen machen Menschen.**

"Ich denke, die bedeutendsten Dinge in der Geschichte der Menschheit haben sich nicht auf Schlachtfeldern ereignet, nicht in den Sälen der Paläste oder auf den Fluren der Parlamente, sondern in den Küchen, in Wohnzimmern, in Kinder- und Schlafzimmern."

(David Grossman, geb. 1954)

Empathie ist eine Fähigkeit, die allen Menschen (und Tieren) gegeben ist. Sie wird aber nicht von allen immer und mit gleicher Intensität genutzt. Sie ist die Fähigkeit, das eigene Wesen wie das von anderen genau zu erfassen. Durch Zuhören, Beobachten, Mitfühlen, Mitdenken und Erkenntnisse über sich und andere anzusammeln, so dass diese in unmittelbaren Zusammenhang mit dem Leben gebracht werden können, das man selbst oder ein anderer führt. **Empathie ist eine emotionale und mentale Rekonstruktion des betreffenden Ichs und dessen Geschichte, die menschliches Interesse, Engagement und Vorstellungsvermögen erfordert.**

Vergleichbar ist dieser Prozess mit dem des Schauspielens. Ein Darsteller schlüpft in die Haut der Figur, die er verkörpern soll. Er versucht, die Welt mit ihren Augen zu sehen, wie sie zu fühlen, zu denken, zu reagieren und vielleicht sogar wie sie zu träumen. Er muss diese andere Figur, diesen ihm noch fremden Charakter, zunächst erkennen, ihre Motive und Ziele verstehen. Auch Schriftsteller müssen das, wenn ihre Figuren nicht platt und eindimensional sein sollen. Kein Mensch in der Wirklichkeit ist simpel. Sich in einen anderen Menschen (ob erfunden oder real) hineinversetzen zu können, bedingt, dass man diesen Vorgang auch an sich selbst kennt.

Empathie ist nichts anderes als der Gedanke in Bezug auf andere: „Wie ginge es mir in dieser oder jenen Lage? Was würde ich tun oder nicht tun?“ Und in Bezug auf sich selbst: „Warum bin ich in so eine Lage gekommen? Was habe ich mir dabei gedacht – oder empfunden? Wovor habe ich Angst? Was hemmt mich?“ Diese beiden Perspektiven – im Ich und im Anderen – verschaffen uns mehr Wissen über das menschliche Wesen und seine Gesetzmässigkeiten.

Je mehr Wissen wir über uns und andere erlangen, desto weniger Ohnmacht empfinden wir in Bezug auf uns und auf andere.

Je stärker die Selbst- und Fremdwahrnehmung wird, desto besser ist das Verständnis für uns und andere.

Je besser wir also uns selbst kennen und verstehen, desto besser kennen und verstehen wir die anderen. Und umgekehrt. Das ist ein wechselseitiger Effekt mit

weitreichenden, positiven Auswirkungen. Zum einen nimmt er Menschen die Scheu, sich anderen zu öffnen, weil sie in das Innere des anderen sehen konnten. Dies nimmt ihnen die Scham für all das, was sie an sich selbst nicht mögen. Sie schaffen es, ihr eigenes Ich als Arbeitsinstrument zu betrachten, sich differenzierter zu sehen, sich genauer zu sehen, weil sie den anderen genauer gesehen haben. Der andere ist wie sie ein Mensch mit seinem eigenen Arbeitsinstrument. Es gibt viele Gemeinsamkeiten zwischen ihnen. Sie beide sind Menschen. Da sie aber beide Unikate sind, spielt jeder auf seinem „Instrument“ anders und erzeugt andere Melodien. Sie sind gleich und doch verschieden. Beide haben sie zu kämpfen, aber auf unterschiedliche Weise. Manchmal sind sie sich sogar sehr ähnlich, was dazu führt, dass sie viele Teile in sich selbst einmal von aussen betrachten können. Sie können so in eine dritte Perspektive wechseln und sich mit anderen Augen sehen. Vielleicht sogar besser und klarer, weil sie sich nichts mehr vormachen können. Das ist ein sehr wichtiger Punkt: Sich realistisch zu sehen, sich gesamthaft mit allen Stärken wie Schwächen interessant und liebenswert zu finden, um mit sich im Leben etwas anfangen zu können. Das ist das wahre und echte Selbstbewusstsein (es wird oft verwechselt mit Überheblichkeit) und ist Vorbedingung zum Fremdbewusstsein.

„An den Gräbern
der meisten Menschen trauert,
tief verschleiert,
ihr ungelebtes Leben.“
(Georg Jellinek, 1851 – 1911)

Empathie bedarf es unbedingt in dieser Welt, in der die Entfremdung von sich und anderen wächst, psychisches Leiden und psychosomatische Erkrankungen zunehmen, frühe Krankheiten und Todesfälle sich häufen, Suchterkrankungen sich vermehren, die Selbstmordrate steigt, das Internet fehlgenutzt oder missbraucht wird, Gewaltbereitschaft und Fanatismus steigen, unfassbare Amokläufe und Verbrechen sich ereignen u.v.a.

Das früheste Anzeichen psychischer Probleme von heute ist ein unerklärlich empfundener Identitätsverlust. Eine Persönlichkeitskrise, die in ein leeres Loch führt,

aus dem der Betroffene nicht mehr herausfindet. Aus diesem Problemkern manifestieren sich verschiedenste Begleiterscheinungen zu einem gewaltigen Klumpen, der sich nicht mehr verrücken lässt. Diese innere Schwere führt zu Verzweiflungs- und Kompensationshandlungen, zu Suchtformen und häufiger Selbstisolierung oder aber Selbstverleugnung, in dem man sich in Menschengruppen „wirft“, um vor dem eigenen Ich zu flüchten. Wie kann jemand sich selbst abhandenkommen? Gegenfrage: Wie viel an wahrer Identität wird heutzutage zugelassen? Welche Rolle spielen wir wann? Wann sind wir ganz privat? Und sind wir dann auch ganz „wir“?

„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, 1917 – 1967; ‚Uhr ohne Zeiger‘, 1961)

Wenn wir beispielsweise in der Stadt unterwegs waren, sind wir hinterher immer ein bisschen erschöpft von der inneren Hektik, die irgendwie von den Passanten auf uns übergegangen ist. Wir wurden auf der Strasse geschubst, kühl beäugt oder gar nicht bemerkt. Die Atmosphäre dort ist geschäftig, latent frustriert vom Arbeits- und Privatleben, gehetzt und gierig. Jeder fühlt sich wichtiger als der andere, ist in Eile und muss sich dies und jenes noch beschaffen, muss haben, was er braucht und was er nicht braucht. Das kennen wir alle und ertappen uns ungern dabei. Wir wollen uns auch nicht so viel dabei denken. Wir nehmen andere Menschen kaum wahr und andere uns nicht.

Wenn wir aber in einem schönen Wald spazieren gehen, können wir das stundenlang und kehren mit einem ganz anderen Gefühl nach Hause zurück. Der Körper ist zwar müde vom Laufen, aber innerlich haben wir aufgetankt. Der Weg fühlte sich wohligh und gemütlich an, auch wenn wir nicht im Café oder Restaurant sassen. Die Menschen (und Tiere), die uns begegneten, sahen uns direkt an, grüssten uns freundlich und wir grüssten zurück. Manchmal kam sogar ein Austausch zustande. Wir nahmen sie wahr und sie uns. Eine ersehnte Entspannung und Zufriedenheit erfüllte uns bei diesem Spaziergang, obwohl wir nichts gekauft haben, nicht online waren, nichts konsumiert

haben. Es bedarf an Empathie, um den Unterschied zwischen diesen beiden Situationen zu erkennen und zu verstehen...

Ärzte leiten ihre Patienten immer häufiger Psychologen und Psychiatern weiter, was zur Folge hat, dass ärztliche und psychologische Praxen überrannt werden und zeitnahe Termine oft schwer zu kriegen sind. Die Kerndiagnose lautet zunehmend: Sie müssen mal mit jemandem reden. Einer Fachperson, die dann Gespräche mit Patienten führt. Und hier wage ich mal zu behaupten, dass diese Gespräche häufig nicht mit Fachpersonen geführt werden müssten. Jede reife Person mit gesundem Menschenverstand kann zuhören und die Probleme nachvollziehen, die ihr berichtet werden und entsprechende Hinweise geben, wo sie destruktive Denk- und Verhaltensmuster heraushört. Es geht nicht einmal immer um Hinweise und Ratschläge, sondern einfach darum, mit jemandem reden zu können. Ohne verurteilt zu werden. Ohne belehrt und kritisiert zu werden. Einfach sagen zu können, wie alles gerade so ist, sich nicht ständig verstellen und funktionieren zu müssen. Von Mensch zu Mensch sich mitteilen. Ein Ich dem andern Ich.

Natürlich gibt es auch psychische Krankheiten, bei denen professionelle, psychologische Hilfe unverzichtbar ist. Sehr viele „Leiden“ sind aber einfach nur Symptome, die normale Reaktionen auf Lebenseinflüsse sind, unter denen die Betroffenen stehen. Berufliche Überbelastung zum Beispiel, Stress und permanenter Erfolgsdruck, finanzielle Schwierigkeiten, fehlende Zeit für eigene Bedürfnisse und für die Familie, Einsamkeit, innere Leere und Verlorenheit, Traurigkeit, endlose Trauer nach Todesfällen nahestehender Menschen, Orientierungslosigkeit, Zukunftsangst, Existenzangst, Beziehungsprobleme, körperliche und seelische Gewalt, Suchtprobleme, plötzliche Erkrankungen. Probleme, die man früher noch mit Nahestehenden in Angriff genommen hat. In der Partnerschaft, unter Freunden und in der Familie. Heute wird man für jedes Problem einer Fachperson zugewiesen. Man solle sich Hilfe holen.

Die weltweit hohe Selbstmordrate in unserer Zeit der helfenden Fachpersonen erstaunt nicht. Sie helfen zwar und sind engagiert, aber ehrliche emotionale Zuwendung bekommen Betroffene von ihnen nicht. Es ist ihnen bewusst, dass sie eine Person von

Vielen sind und während einer Stunde einen Zuhörer und Gesprächspartner haben, der bezahlt werden muss. Aber weil sie niemanden belasten wollen oder dürfen, gehen sie zu Psychologen, nehmen Psychopharmaka, um wieder unauffällig unter Leute gehen zu können, die sich von ihnen nicht belastet fühlen. Oder sie suchen das Spirituelle, Übersinnliche, das Religiöse, das Alternative oder das Akzeptabelste: Arbeit ohne Ende. Oder aber das Verborgene: Alkohol und Drogen bis zum Ende. Wer fühlt sich dann verantwortlich? Niemand. Denn die Betroffenen haben sich eben nicht lange genug oder keine Hilfe geholt. Bei Fachpersonen. Diese können jedoch mitmenschlichen Halt und seelische Nähe im Alltag, in dem wir unsere Kämpfe auszufechten haben, nicht ersetzen.

“Das war das besonders Grauenhafte an diesem Traum:

Dieses ewige Wandern und Wandern zwischen all den Menschen und nicht wissen,
wo er die Last absetzen sollte, die er schon so lange trug.”

(Carson McCullers, 1917 – 1967; ‚Das Herz ist ein einsamer Jäger‘, 1940)

Meine Behauptung ist, dass jeder Psychologe genug ist, um mit seinen Mitmenschen über die Probleme unserer Zeit sprechen zu können – und Mensch genug, sich ihm aufrichtig liebevoll zuzuwenden. Viel zu oft und viel zu lange tragen Einzelne ihre Last allein. Auch in der sogenannt christlich geprägten Demokratie.

Und dies in einer Welt, in der noch immer der sinnlose Krieg um den einen wahren Gott, an den man glauben soll, geführt wird. Aber keine Religionsrichtung hat eine Gesellschaft ohne Krieg hervorgebracht, in der Krieg undenkbar wäre, in der Nächstenliebe herrscht. Glauben wir erstmal an die Menschen und tun etwas für sie. Wir Menschen sind doch Gottes Schöpfung. Hören wir also auf, nach oben zu schauen. Wir wissen nicht, wer oder was dort ist. Noch nicht. Schauen wir um uns herum und in uns hinein. Dafür hat uns irgendein Gott unsere fünf Sinne gegeben und Vieles über sie hinaus. Das wertvollste Wissen, das grösste Reüssieren, das höchste Glück, das wir erlangen können, liegt in der **Herzensbildung** – das treffendste Wort für Empathie.

„Anfangs hatte der Taubstumme seine vier Besucher überhaupt nicht verstanden. Sie redeten und redeten – und von Monat zu Monat redeten sie mehr. Er gewöhnte sich so an ihre Lippen, dass er jedes ihrer Worte verstand. Und nach einiger Zeit wusste er von vornherein, was jeder sagen wollte, denn der Sinn war immer derselbe. (...) In ihm, dem Taubstummen, konnten sie alles sehen, was sie sich wünschten. Ja, so war das. Aber wie kam so etwas Seltsames zustande? Und warum?“

(Carson McCullers, 1917 – 1967; ‚Das Herz ist ein einsamer Jäger‘, 1940)

Es ist längst an der Zeit, herauszufinden, wie es dort im Unsichtbaren und Ungreifbaren unter den Menschen aussieht, sich dort auszukennen und gemeinsam Einfluss darauf zu nehmen, dass die Qualität des Befindens und des Lebens unter uns zunimmt. Dieser Aufwand allein lohnt sich. Garantiert.

„Wenn durch Mutationen in einem Garten eine neue Rose entsteht, geraten alle Gärtner in Aufregung. Man sondert die Rose ab, pflegt sie, tut alles für sie.

Aber für die Menschen gibt es keinen Gärtner.“

(Antoine de Saint-Exupéry, 1900 – 1944)