

SELBSTSTAND

zwischen SelbstSucht und SelbstSuche?

Zur Bedeutung von
Entfremdungserfahrung und Resonanzentwicklung

Masterarbeit zur Erlangung des akademischen Grades
„Master of Arts (M.A.)“

von Annika Bromund,
Emden, Februar 2018

*Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.*

Hilde Domin

*Ich widme diese Arbeit all den Wunder-vollen
Menschen und Begegnungen in meinem Leben!*

Ich bin zutiefst dankbar dafür, dass es sich so gefügt hat, wie es geschehen ist!

Inhalt

1	Hinführung	11
1.1	Einsamkeit und Resonanz – Zur Aktualität der Thematik.....	17
1.2	Konkretisierung und Fragestellung.....	21
1.3	Wissenschaftliche Einbettung.....	24
1.4	Aufbau der Arbeit	26
2	Erste Begriffshaltungen	29
2.1	Würde und Sinn	29
2.2	Bildung und Selbstbildung	33
2.3	Resonanz und Beziehung.....	36
3	Einsamkeit und Entfremdung	39
3.1	Einsamkeit.....	40
3.1.1	Entstehung und Bedeutung von Einsamkeit.....	42
3.1.2	Auswirkungen von Einsamkeit.....	45
3.1.3	Einsamkeit und Gesundheit	49
3.2	Entfremdung	55
3.2.1	Dynamische Stabilisierung.....	55
3.2.2	Weltreichweitenvergrößerung	57
3.2.3	Entfremdung	60
4	Selbst-Stand und Resonanz	65
4.1	Selbst-Stand	66
4.1.1	Musterbildung.....	67
4.1.2	Selbstständigkeit.....	75

4.2	Resonanz	84
4.2.1	Resonanz(in)Beziehung, Resonanzräume und Resonanzachsen.....	85
4.2.2	Subjekt und Welt.....	90
4.2.3	Angst und Begehren.....	93
4.2.4	Selbstwirksamkeit	99
4.2.5	Unverfügbarkeit	105
4.2.6	Resonanz(in)Beziehungen	109
4.3	Zusammenfassung.....	111
5	Verbindungen	119
5.1	Verbundenheit und Freiheit.....	121
5.2	Angst und Vertrauen	126
5.3	VerAntwortung und VorBild.....	131
5.4	Konsequenzen	135
6	Zum Abschluss.....	141
6.1	Eine Geschichte	145
	Literatur.....	149

Das ‚Ja zum Leben‘ liegt in unserer Natur, ist uns von Beginn an mitgegeben. Unsere Geburt ist ein Akt der Anerkennung, der Bejahung unseres Lebens; wiewohl bei manchen Menschen schwierige Umstände zu der Zeugung geführt haben mögen; wiewohl manche Eltern unwillentlich zu Eltern werden; wiewohl manche Kinder zur Adoption freigegeben oder gar getötet werden. Die Geburt an sich ist ein ‚Ja zum Leben‘. Und doch scheint dies nicht auszureichen, um sich selbstverständlich im Leben zu bewegen, um selbstverständlich zu Sein. Unser Da-Sein, unser So-Sein, unser Wert-Sein scheint mehr zu benötigen als den bloßen Akt der Zeugung, Geburt und Namensgebung. Es will genährt werden in den ersten Lebensjahren, will gepflanzt werden – in den Strukturen unseres Gehirns, in unserem Körpergedächtnis, in unserer Haltung zum Leben und zu uns selbst. Selbst-Wert und Selbst-Vertrauen, wie wir es in unseren späteren Lebensjahren empfinden und leben, werden in den ersten Lebensjahren entscheidend geprägt.

Viele Menschen begeben sich in unterschiedlichste Abhängigkeiten – sei es emotional, seien es stoffgebundene oder stoffungebundene Abhängigkeiten. Abhängigkeiten geben uns ein Gefühl von Halt, von Orientierung, wir ‚gehören‘ dazu – zu einem Menschen, zu einer Sache, zu einer Droge. Wir können uns im Außen ablenken von den inneren Angelegenheiten. Wir können unserer inneren Einsamkeit etwas entgegensetzen und die Leere auffüllen. Wir können unsere Bedürftigkeit stillen. Wir können den grundlegenden (Lebens-)Fragen eine vermeintlich sichere Antwort geben, ihnen in dieser Antwort ausweichen, vergessen, dass wir die Fragen überhaupt gestellt haben.

Der Mensch ist ein ‚Pendler‘ – pendelt zwischen den Extremen, zwischen den Gefühlen, zwischen den äußeren und den inneren Anforderungen und Erwartungen. Als Pendler hat alles jedoch auch einen Ausgangspunkt – das Pendel, unabdingbar verbunden mit dem eigenen Sein, welches sich auszurufen sucht, welches die Balance und Ruhe in der Mitte sucht. Der ‚Pendler‘ ist schnell aus dieser Mitte zu bringen, kann sich mit anderen ‚Pendlern‘ verwickeln, stetig damit beschäftigt sein, nicht zur Ruhe zu kommen, sich in dynamischen Kreisbewegungen von außen abgrenzen. Und je schneller sich das Pendel bewegt, desto mehr entsteht eine visuelle Mauer. Die Mitte bleibt jedoch leer. Je mehr das Pendel zur Ruhe und zur Mitte – in die Balance – kommt, desto offener und vermeintlich wehrloser scheint das Pendel den äußeren Kräften ausgesetzt zu sein. Desto mehr ist

es jedoch auch ‚bei sich‘ und nicht mehr so leicht in Verwicklungen, nicht mehr so leicht aus der Ruhe zu bringen.

In all diesen unterschiedlichen Gedankengängen geht es doch immer um dasselbe – das Selbst, das eigene Sein, das immer auch mit anderen ist und zum Innen und Außen eine Haltung benötigt, in welcher es sich der Welt und sich selbst stellt. Es steckt eine innere Haltung dahinter, wie ein Mensch mit Sehnsucht und Angst umgeht; mit dem Wunsch nach Zugehörigkeit und innerer Einsamkeit; mit den äußeren Anforderungen und der inneren Bedürftigkeit. Es steht eine Lebens-Haltung hinter den Anstrengungen, die ein Mensch unternimmt, um sich ‚wert‘ zu fühlen. Es findet sich eine Grund-Haltung dem Leben und sich selbst gegenüber – in allem, was wir tun. Erfährt die eigene Existenz keine Berechtigung durch die Tatsache, dass man Ist (So-Sein), so wird eine Suche Notwendig. Suchen wir (nur) im Außen, so begeben wir uns in Abhängigkeiten: Wenn die eigene Existenz ihre ‚Berechtigung‘ (nur) durch ein Außen erfährt – sei es durch Arbeit und Leistung oder durch die Anerkennung von anderen – dann werden die Kämpfe um diese Berechtigung existenziell, der Wegfall eine elementare Katastrophe. Suchen wir (nur) im Innen, so fehlt eine entscheidende Instanz unseres Seins: die Dimension von Beziehungen, von Kontakt, von Resonanz. Dort, wo es keine Begrenzung durch den anderen Menschen gibt, erfährt das eigene Sein keine Form, keine Gestalt. Das Außen wird vermeintlich unnötig und das Innen ohne Grenze.

Aus sich selbst heraus in Resonanz treten. Aus einem Grund-Wert-erleben, dem eigenen ‚Ja zum Leben‘ in Beziehung treten. Wenn das ‚Selbst‘ fehlt, kein Grundwert dem eigenen Leben zugeschrieben wird, hängt alles vom Außen ab. Beides ist notwendig – in Resonanz, in wechselseitiger Bestätigung des eigenen Seins.

1 Hinführung

Aus welcher Richtung kommen wir? Und in welche Richtung gehen wir? Worauf richten wir uns aus? Worauf gründet sich unser Selbst und wie steht es in der Welt? Haben wir überhaupt einen Stand? Stehen wir mit beiden Beinen auf festem Boden? Stehen wir gerade oder schief, schwankend oder starr? Haben wir überhaupt festen Boden unter den Füßen oder suchen wir noch danach? Oder bricht uns unser Boden immer wieder weg? Stehen und gehen wir aufgerichtet und ausgerichtet durch unser Leben oder zusammengesunken, den Blick gesenkt, in der eigenen Enge gefangen? Worauf sind wir ausgerichtet – nach vorne, eher zurück, uns selbst im Kreise drehend? Suchen wir noch nach uns selbst oder wurden wir uns selbst schon zur Sucht?

Es geht immer um beides – um das Selbst und um die Welt, beziehungsweise die Anderen. Es geht um die Beziehung zu sich selbst und die Beziehung(en) zu anderen Menschen. Ohne andere Menschen würden wir nicht leben und nicht überleben können. Und doch scheint dies eine Dimension zu sein, die einerseits vermehrt in den Fokus gerückt wird (digitale und reale ‚soziale Netzwerke‘): Wir brauchen ‚Vitamin B‘, um voranzukommen, arbeiten daran, mit möglichst vielen Menschen in Kontakt zu kommen und zu bleiben, weil und wenn sie für unser berufliches Vorankommen nützlich sind. Wir sind permanent und dauerhaft in Kontakt. Andererseits scheint sich die Auseinandersetzung mit dieser Dimension menschlichen ErLebens in der Hauptsache darauf zu konzentrieren, welchen Zweck dieser oder jener Kontakt erfüllen kann, welches Ziel damit erreichbar sein oder worin und womit uns dieser andere Mensch unterstützen könnte, also darum, welchen Benefit wir davon haben und welchen Nutzen wir daraus ziehen könnten. Die Ebene von genuiner Begegnung mit einem anderen Menschen, die nicht zweckgerichtet ist, scheint vermehrt verloren zu gehen.

Dadurch, dass sich die gesellschaftlichen Strukturen in den letzten Jahrzehnten radikal verändert haben, es immer mehr Single-Haushalte gibt, die Familie als Ort der genuinen Begegnung immer mehr wegfällt, kann viel-

leicht die ‚Fehlgeleitetheit‘ gesellschaftlicher Ideale nicht mehr aufgefangen werden und wird somit auch mehr zum Thema. Die Tatsache, dass in Großbritannien eine „Ministerin für Einsamkeit“¹ berufen wurde und auch in Deutschland das Thema Vereinsamung ‚plötzlich‘ aktuell ist, zeigt zumindest, dass sich hier eine gesellschaftliche Brisanz auftut, die auch in den politischen Systemen gehört wird und in wirtschaftlichen Systemen teilweise (zumindest in den ‚innovativen‘ Branchen) schon lange ein Thema ist.

Das Thema ist aber nicht neu. Und auch die Auswirkungen sind nicht neu. Seit Jahren werden wissenschaftliche Studien zum Thema Einsamkeit und Vereinsamung veröffentlicht, die sehr deutlich zeigen, mit welchen Auswirkungen der einzelne davon betroffene Mensch sich konfrontiert sieht. Seit noch mehr Jahren ist belegt, wie sehr wir als Menschen von Beziehungen abhängig sind, wie bedeutsam Bindung, Beziehung und Zugehörigkeit für die menschliche Entwicklung und die Daseinsfreude sind. Man könnte fast dem Gedanken erliegen, dass die aktuell anlaufende Debatte in der Hauptsache mit den hierdurch verursachten Kosten und Leistungseinschränkungen zu tun hat und die Frage stellen, ob es tatsächlich um den Menschen geht, oder ob es nicht doch mehr damit zu tun hat, dass der einzelne Mensch wieder leistungsfähig(er) gemacht werden muss. Die Beantwortung dieser Frage ist mir hier natürlich nicht möglich und man könnte entgegenhalten, dass die Motive egal sind, solange das Thema einen Raum bekommt und gegebenenfalls auch Ideen entwickelt werden, um Menschen darin zu unterstützen, wieder in ein für sie erfüllendes soziales Umfeld zu gelangen.

Ich bin der Überzeugung, dass die Beweggründe nicht egal sind. Sie zeigen eine gesellschaftliche Haltung, durch die wir alle geprägt sind und durch die wir im positiven wie negativen Sinne zu dem wurden, was wir sind (gesellschaftlich und individuell). Und wenn aus der zweckgerichteten, leistungssteigernden und funktionalisierenden Grundhaltung heraus Maßnahmen ergriffen werden, um Vereinsamung entgegen zu wirken, können

¹ <https://www.tagesschau.de/ausland/england-einsamkeit-101.html>

diese (meiner Ansicht nach) gar nicht nachhaltig sein, weil sich die Haltung, die (mit) zur vermehrten Vereinsamung beigetragen hat, dadurch nicht verändert. Meinem Erachten nach ist es ein großer Schritt, dass das Thema aus der ‚dunklen Ecke‘ geholt wird und damit keinem so massiv beschämendem Tabu mehr unterliegt; lediglich die dahinterliegende Motivation und das Ziel stelle ich in Frage.

Lange Zeit war ich der Meinung, dass Systeme und Haltungen nicht veränderbar sind und wir deswegen auch nur im Rahmen der Argumentationslogik dieser Systeme handeln können – weil es ‚eben so ist, wie es ist‘ und weil die Sichtweise für mich auch rational und logisch erschien. Wenn es sich beispielsweise zeigt, dass dieses oder jenes soziale Projekt sinnvoll erscheint, so muss damit argumentiert werden, dass zukünftig vielleicht andere Kosten eingespart werden oder dass die Menschen hierdurch ihre Leistungsfähigkeit wiedererlangen oder ähnliches. Ohne solche Argumente werden (soziale) Projekte nicht finanziert. Auf der anderen Seite wird die Grundhaltung auf diesem Wege auch weiter aufrecht erhalten. Im Bereich Sozialer Arbeit (und wohl nicht nur hier) zeigt sich ein immenser Konflikt. Und auch ich erlebe, je mehr ich diese Grundhaltungen in Frage stelle, diesen Konflikt, ohne dass ich eine Idee davon habe, wie dieser gelöst werden könnte, geschweige denn, wie ohne solcherart Argumente überhaupt ein Mensch zu überzeugen sein könnte, etwas zu ‚investieren‘. Vermutlich hängt dies mit einem gesellschaftlichen Modus zusammen, den ich weiter unten erläutern werde: G-W-G‘ (G-W-G-Strich)². Hierbei geht es um die Dynamisierung der Gesellschaft und darum, dass sich der ‚Output‘ immer mehr steigern muss, um den Platz im Wettbewerb halten zu können. Es geht darum, dass Geld (oder Arbeit, Energie, Gedanken, Zeit et cetera) nur dort investiert werden, wo später auch ein ‚Mehr‘ zu erwarten ist und dass wir als Menschen es verlernt haben, ‚einfach so‘ etwas zu tun – ohne Zweck, ohne Ziel, ohne den Hintergedanken, dass sich durch die bessere ‚Work-Life-Balance‘ auch und vor allem unsere Leistungsfähigkeit steigert. Wenn wir tatsächlich Ruhe und Zeit haben, suchen wir doch meis-

² Vgl. Rosa, 2016, S. 679 ff.

tens nach der nächsten Aufgabe oder schalten den Fernseher oder den PC ein.

Max Raabe singt: „Heut mach ich gar nichts // keinen Finger krumm // Ich bleib zu Haus und liege hier einfach nur so rum// (...) // Mir geht's gut, wo ich bin // Die Sonne scheint, Wolken zieh'n // Der perfekte Moment wird heut verpennt“. So etwas scheint heute kaum mehr möglich zu sein, wenngleich es sicherlich und hoffentlich dennoch Menschen gibt, die dazu in der Lage sind. Das, was Max Raabe beschreibt, scheint nicht dem gesellschaftlichen Ideal zu entsprechen, nach dem wir uns immer weiter verbessern, vergrößern, erweitern und an uns arbeiten müssen, um den uns zugeschriebenen Zweck (und damit verbunden unser Wert als Verwertung) auch möglichst zu erfüllen und uns eine Daseins-Berechtigung zu erarbeiten; oder aber uns konsumierend ablenken müssen, um die ‚Schmach‘ zu ertragen, dass wir kein ‚leistungsfähiges‘ Subjekt dieser Gesellschaft sind, weil wir vielleicht von Langzeitarbeitslosigkeit betroffen oder ‚zu alt‘ geworden sind, um noch zu arbeiten, oder weil wir krank geworden sind und so weiter und damit gesellschaftlich ‚nutz- und wertlos‘. Die Frage, die sich (mir) stellt, ist, ob wir überhaupt nutzbar sein müssen und welches Menschenbild dahinter steckt. Wer hat darüber bestimmt? Und wer hat bestimmt, dass wir als Menschen, wenn wir nicht dazu gezwungen sind / werden, faul, bequem und antriebsarm sind? Ist das so? Auch diese Fragen werde ich in dieser Arbeit nicht beantworten können. Wenn ich jedoch *Peter Bieri*, einem Philosophen und Schriftsteller folge, so sind das bedeutsame Fragen im Kontext von Würde, Selbstbestimmung, Selbsterkenntnis und Selbstbildung: „Was genau *bedeutet* das? Und: Woher eigentlich *weiß* ich das?“³

Ich weiß, dass ich nur bei mir anfangen kann und das gilt ebenso für jeden anderen Menschen. Wir können weder auf Knopfdruck die Gesellschaft verändern, noch können wir andere Menschen dazu bringen, sich selbst, ihre Haltungen und Überzeugungen oder ihre Verhaltens- und Lebenswei-

³ *Bieri*, 2016, S. 17.

sen zu verändern. Das einzige, was wir tun können, ist uns selbst zu hinterfragen.

Das, worüber ich in dieser Arbeit schreiben möchte, hat also auch immer mit dem eigenen Selbst zu tun. Dadurch, dass jeder Mensch ein eigenes ‚Selbst‘ ist, hat diese Arbeit auch mit jedem Menschen zu tun. Es geht um Beziehungen und darum, wie wir Beziehungen leben. Und dadurch, dass Beziehung ja immer (mindestens) zweiseitig ist, geht es immer auch um den anderen. Aber auch ‚der Andere‘ ist ein Selbst, sodass im Grunde immer auch beide Seiten gemeint sind. Hierüber möchte ich aus höchst subjektiven Gründen schreiben:

Weil ich das, was Beziehungen ermöglicht, was gleichsam Voraussetzung dafür ist, was so banal und selbst-verständlich erscheint, immer weniger bei Menschen wahrnehme. Weil die Werte-Aus-Richtung unserer (westlichen?) Gesellschaft diese existenziellen Grundlagen immer mehr beiseite zu drängen scheint. Weil Angst immer mehr Einzug zu halten scheint. Und weil dort, wo das eigene Selbst zum Objekt gemacht wird, wo der Auseinandersetzung mit dem Selbst und mit dem Anderen (Selbst) kein Wert mehr zugemessen wird, Verschiebungen und Abwehr stattfinden (müssen), die sich auf gesellschaftliche Haltungen, auf andere Menschen und auf unser gesamtes Zusammenleben auswirken und umgekehrt. Und weil ich finde, dass unsere Kinder und Kindeskinde bessere Vorbilder haben sollten als uns.

Dort, wo sich Gesellschaft immer mehr und immer weiter beschleunigt, könnte dieses zutiefst Menschliche aus dem Blick geraten (sein): Verbundenheit und Beziehungserleben. Mit Beziehungserleben meine ich, wie angedeutet, nicht nur zwischenmenschliche Beziehungen, sondern auch die Beziehung zum eigenen Selbst. Gleiches gilt für Verbundenheit. Wenn dies mehr und mehr verloren geht, scheint es mir, als ob das Legen und die Pflege des Fundaments keine Rolle mehr spielt, sondern alle Stockwerke einfach übereinander gestapelt werden – mehr Leistung, mehr Besitz, mehr Ressourcen, mehr von allem. Doch ohne Fundament wird das permanente ‚Mehr‘ zu einem immer größeren Risiko. Dann endet es gegeb-

nenfalls in einem ‚Burnout‘, in Depressionen, somatischen oder sonstigen Erkrankungen. An einem solchen Punkt, wenn wir wahrlich zum Innehalten gezwungen werden, haben wir die Chance, nochmal am Fundament zu arbeiten, gegebenenfalls die eine oder andere Etage abzureißen und stattdessen einen Garten anzulegen oder einen Wintergarten anzubauen. Muss es denn immer nach oben gehen? Und wie lange kann das funktionieren?

„Vielleicht haben wir einfach die Frage falsch gestellt? Wir gehen immer davon aus, dass wir voneinander getrennt sind und diese Verbindung erst herstellen müssen. Es könnte doch sein, dass wir an sich miteinander verbunden sind und es eher darum geht, diese Verbindung nicht zu stören, sondern sie zu fördern, indem wir gute Bedingungen dafür schaffen, dass sie ungestört wirken kann.“⁴ Oder, nach *Gerald Hüther*: „Wie lange könnte ein Gesamtorganismus, also Sie oder ich, wohl überleben, wenn seine Lunge mit der Leber, der Darm mit dem Pankreas oder sein Hirn mit dem Herz in Konkurrenz darum stritten, wer die besseren Leistungen vollbringt?“⁵ Das funktioniert nicht und ist vor allem auch nicht so gedacht. Und wenn wir als Menschen tatsächlich an sich miteinander verbunden sind, könnte dies nur die Aufhebung der Leistungs-, Konkurrenz- und Trennungsgedanken bedeuten; Haltungen, die uns als (westlichen?) Menschen zur zweiten Natur geworden zu sein scheinen.

Die Schwierigkeit dessen beschreibt *Gerald Hüther*, wenn er meint: „Das heißt, er müsste genau das loslassen können, was ihn bisher gehalten hat.“⁶ Das wirkt utopisch. Ähnlich beschreibt es *Peter Bieri*, wenn er schreibt: „Zu laut ist die Rhetorik von Erfolg und Mißerfolg, von Sieg und Niederlage, von Wettbewerb und Ranglisten – und das auch dort, wo sie nichts zu suchen hat. Die Kultur, wie ich sie mir wünschte, wäre eine leisere Kultur, eine Kultur der Stille, in der die Dinge so eingerichtet wären, daß jedem geholfen würde, zu seiner eigenen Stimme zu finden. Nichts würde

⁴ *Insa Sparrer*, zitiert in: Daimler, 2008, S. 30.

⁵ *Hüther*, 2016, S. 82.

⁶ *Hüther*, 2013, S. 175.

mehr zählen als das; alles andere müßte warten. Unnötig zu sagen: die Utopie eines Phantasten, eine phantastische Utopie.“⁷

Aus diesen Gedankengängen und Fragen (wovon ich die meisten nicht beantworten kann) wächst das Thema dieser Arbeit. Sie sind der Boden, der aufgewühlt wurde und mir als Gärtnerin ist noch nicht ganz klar, was da eigentlich wächst. Im Folgenden werde ich den Boden jedoch wässern und versuchen, die gedanklichen Vorhänge ein wenig zu lüften, sodass hier ‚Licht ins Dunkel‘ kommen kann und die Keime wachsen können.

1.1 Einsamkeit und Resonanz – Zur Aktualität der Thematik

Das Thema Einsamkeit beziehungsweise Vereinsamung ist in seiner Aktualität in diesem Jahr 2018 selbst erklärend, da es – wie oben beschrieben – ‚plötzlich‘ auf dem Radar der Politik erscheint. Ganz so, als wäre es ein neues Phänomen, wobei nun aktiv daran gearbeitet werden muss, ‚Einsamkeit‘ zu verbannen, zu bekämpfen und aus dem Mensch-Sein verschwinden zu lassen. Das ist utopisch. Einsamkeitserfahrungen gehören zum Spektrum menschlichen Erlebens und auch wenn jeder Mensch Einsamkeit anders erlebt, andere Gedanken und Gefühle damit verbindet, so sind wir doch alle auch immer wieder mal einsam. „Sich in bestimmten Augenblicken einsam zu fühlen, zeigt einfach nur, dass wir Menschen sind.“⁸ Das kann ein Moment sein oder auch eine längere Phase, eine konkrete Situation oder aber auch eine Art Hintergrundrauschen, welches immer präsent ist. Wir können Einsamkeit nicht verbannen und es wäre fatal, wenn wir Einsamkeit ‚bekämpfen‘ würden – die Diskussion, ob Einsamkeit als Krankheit in die ICD-10 oder andere Diagnosemanuale aufgenommen werden soll, gar nicht berücksichtigt.

Einsamkeit ist zunächst ein Ausdruck dessen, was uns Menschen ausmacht – wir sind schlichtweg einsam. Als ‚existenzielle Einsamkeit‘⁹ zeigt sie sich

⁷ Bieri, 2013, S. 34.

⁸ Cacioppo/Patrick, 2011, S. 6.

⁹ Vgl. Levinas, 2003, S. 20.

spätestens am Sterbebett. Und im Verlauf des Lebens stellen wir immer wieder fest, dass wir im Grunde einsam sind, weil niemand so fühlen kann wie wir, weil wir letztlich auch immer auf uns selbst zurückgeworfen sind und werden. Dass das zum menschlichen Leben gehört, hat damit zu tun, dass wir getrennt von anderen sind. Das lernen wir (in der Regel) im Laufe unserer Kindheit, in der irgendwann deutlich wird, dass unsere Mutter auch ohne uns und unabhängig von uns existiert, dass sie auch dann noch ein ErLeben hat, wenn wir nicht dabei sind. Diese ‚Lücke‘ bedeutet zum einen Trennung, zum anderen aber auch die Möglichkeit, das eigene Selbst zu entwickeln. Dies bedeutet jedoch auch, dass Beziehungen zu anderen Menschen nicht ‚einfach so‘ funktionieren. Diese Trennung bedeutet, dass zwei Selbst in Kontakt kommen und sich ein Zwischenraum ergibt, in dem sich Beziehung ereignet. Doch auch Kontakt bedeutet nicht automatisch, dass sich der Mensch nicht mehr einsam fühlt: „Unsere Forschungen der letzten rund zehn Jahre ergaben, dass die Ursache (...) nicht das Alleinsein an sich ist, sondern das subjektive *Empfinden* von Einsamkeit.“¹⁰ Das heißt, dass sich ein Mensch auch unter Menschen einsam fühlen kann – in einer Partnerschaft oder in der Familie, bei einer Party oder bei der Arbeit. Das wiederum bedeutet, dass es nicht (nur) davon abhängt, ob wir viele oder wenige Menschen kennen oder Familie haben, Single oder Ehepaar sind. Das bedeutet, dass es auf die Art und Weise des Kontaktes (auch mit uns selbst) ankommt.

Einsamkeitsgefühle können, ähnlich wie Schmerz, ein Alarmsignal sein und scheinen genau hierfür auch vorhanden. Untersuchungen bestätigen,¹¹ dass Einsamkeit als sozialer Schmerz dieselben Reaktionen im Gehirn auslöst, wie körperlicher Schmerz und uns geradezu dazu auffordert, der eigenen „sozialen Einbindung mehr Aufmerksamkeit zu schenken und sich anderen zuzuwenden“¹².

¹⁰ Cacioppo/Patrick, 20011, S. 5.

¹¹ Vgl. ebenda, S. 7 ff.

¹² Ebenda, S. 8.

Diese Einsamkeits-Thematik steht in einem engen Zusammenhang mit Resonanz. Wenn es in erster Linie um die Art und Weise der Beziehung geht, um die Beziehungsform, so lässt sich mit dem Begriff der Resonanz beziehungsweise der resonanten Beziehung ein Modus finden, der beschreibt, wie Beziehungen gelingen können und welcher Voraussetzungen es hierfür bedarf.

„Das Seelenleben im digitalen Zeitalter scheint von einem Grundbedürfnis nach sozialem Kontakt durchdrungen, vom Wunsch nach zwischenmenschlicher Kommunikation, vom Verlangen danach, gesehen und gehört zu werden (...).“¹³

Altmeyer schreibt diese Worte im Zusammenhang mit der Digitalisierung der Lebenswelt, auf der Suche nach einer Antwort darauf, „worin eigentlich die enorme Anziehungskraft der interaktiven Medien besteht (...)“¹⁴, und stellt heraus, dass „Erfahrungen von Umweltresonanz zum Kern der *Conditio humana* gehören, weil Resonanzerfahrungen dieser Art der Stärkung eines Gefühls von Identität und Bedeutung dienen“¹⁵.

Hierbei geht es nicht nur um das digitale Zeitalter, um moderne Kommunikations- und Interaktionswege, die eine vermehrte Suche nach Verbundenheit und Gesehen-Werden ausgelöst haben. Es geht um ein zutiefst menschliches Grundbedürfnis, welches sich mit den Möglichkeiten aber auch den Hemmnissen heute vielleicht auf anderen Wegen zeigt, als es noch vor zwei Jahrzehnten der Fall war.

Die Aktualität ergibt sich somit aus dem Wesen des Menschen. Ich gehe nicht davon aus, dass die Sehnsucht und das Grundbedürfnis nach Resonanz oder die Erfahrung von Einsamkeit irgendeinen Zeitgeist betreffen. Ich gehe davon aus, dass sie zum menschlichen Sein gehören und damit auch immer, für jeden und zu jeder Zeit aktuell und bedeutsam sind – in aller individuellen und situativen Unterschiedlichkeit.

¹³ *Altmeyer*, 2016, S. 17.

¹⁴ *Ebenda*, S. 9.

¹⁵ *Ebenda*, S. 19.

Das, was heutzutage sicherlich die Aktualität oder eher die Brisanz erhöht, sind die gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte, die Auswirkungen, die sich heute zeigen, und die Möglichkeiten, wie sie sich zeigen können. Dadurch, dass gesellschaftliche Haltungen und Ideale nun über so viele Jahrzehnte immer weitergegeben wurden, scheinen sie fast in uns eingeschrieben zu sein und wie selbstverständlich zum menschlichen Sein zu gehören. Ich vermute, dass ‚wir‘ auf diesem Weg vieles verloren haben (auch bei allem Gewinn) und wiedergewinnen müsst(en), um für unsere Kinder und Kindeskinde eine ‚gute‘ Zukunft gestalten zu können. Und an dieser Stelle stellt sich (mir) die Frage, ob es nicht doch viel einfacher ist, als wir meinen. Wir bauen hohe Theoriegebäude, psychologisieren, analysieren; doch in jeder Komplexität lässt sich – wenn man sie nur weit genug herunter bricht – ein gemeinsamer und einfacher Nenner finden.

„Gehirntechnisch ist es ganz einfach: Dazu muss man wissen, dass jeder (...) Mensch *zwei* und *nur zwei* – und das macht es einfach – Grundbedürfnisse hat. Diese kommen aus einer sehr, sehr früh gemachten Erfahrung, die wir *alle* gemacht haben. Egal, wie unsere Kindheit verlaufen ist, diese vorgeburtlichen Erfahrungen *mussten* wir alle so machen, weil das ganz unvermeidlich war:

1. Wir waren verbunden. (...)
2. Wir durften wachsen. (...)

So einfach ist das. Das sind die beiden wichtigsten Grundbedürfnisse: verbunden sein und wachsen können.“¹⁶

Der Wunsch nach Verbundenheit ist ein zentrales menschliches Bedürfnis, welches wir auf allen Ebenen menschlichen Lebens ebenso beobachten können, wie die Folgen von Unverbundenheit, Ausgrenzung, Isolation und auch (ungewollter) Einsamkeit. Es ist ein Bedürfnis nach Kontakt und Beziehung und begleitet uns von der Zeugung bis zu unserem Sterben. Ohne eine (wie auch immer gartete) Beziehung beziehungsweise Verbunden-

¹⁶ Hüther, 2008, S. 67.

heit, würden wir als Einzelwesen gar nicht existieren. Ohne die Möglichkeit zu wachsen, würden wir nicht existieren.

Verbundenheit steht in einem engen Zusammenhang mit Beziehungen und dem, was ich unter Resonanz und Resonanzbeziehungen erläutern werde. (Inneres) Wachstum ist meiner Ansicht nach nur in und durch Beziehungen möglich. Als „physiologische Frühgeburt“¹⁷ sind wir darauf angewiesen, dass wir uns entwickeln und wachsen, als Menschen sind wir auf Beziehungen von Beginn an angewiesen – und somit ist die Ausrichtung dieser Arbeit, sind die Begriffe auch immer aktuell:

Weil wir aktuell sind.

Und ‚wir‘ sind immer verwoben. Wenn Beziehung und Resonanz Grundbedürfnisse sind, stellt sich in erster Linie die Frage, wie dies gelebt wird und werden kann, welche Voraussetzung es braucht und welche Bedingungen erfüllt sein muss(t)en.

„Und **Umdenken** bedeutet *nicht*, dass wir etwas völlig Neues entwickeln müssen, sondern – und darüber sollten wir alle nachdenken – Umdenken bedeutet nur, dass wir wieder in Kontakt mit dem kommen, was wir auf unserem Marsch des scheinbaren Erfolges bisher platt getrampelt haben. Das verloren Gegangene, nämlich den berechtigten Wunsch nach Verbindung und Wachstum ernst zu nehmen und wiederzufinden, das ist die große Herausforderung, die große Kunst, aber auch die größte Chance für Erfolg auf allen Ebenen.“¹⁸

1.2 Konkretisierung und Fragestellung

„Es gibt keine wirksamere Affirmation des Bestehenden als die Behauptung, die Verhältnisse seien so schlecht, dass sich sowieso nichts ändern ließe, weil alles, was wir versuchen, was wir hoffen und an was wir anzu-

¹⁷ Vgl. Drink, 2008, S. 80 ff.

¹⁸ Hüther, 2008, S. 70.

knüpfen vermöchten, ohnehin schon von den herrschenden Kräften verdorben und daher wertlos und verloren sei.“¹⁹

Das, was es an dieser Stelle gegebenenfalls etwas ‚schwierig‘²⁰ macht, ist die Tatsache, dass es eventuell ganz einfach ist. Vermutlich nicht in der Umsetzung und Veränderung, aber in dem, was wir als Menschen benötigen, um ein ‚gelingendes Leben‘ zu führen. In der Konsequenz bedeutet das, dass ich mich hier mit sogenannten Selbstverständlichkeiten befassen werde. Mit selbstverständlichen Fragen und selbstverständlichen Antworten. Und dies aus ganz subjektiven Gründen – ich stelle mir die Fragen und offensichtlich sind (für mich) weder die Fragen noch die Antworten selbstverständlich. Und vielleicht kann auch gar nicht genug über diese Dinge nachgedacht werden, da sie von solch zentraler Bedeutung für unser Leben sind, für unsere Gesellschaft, für das, was aus uns geworden ist und werden wird.

Ich gehe zunächst davon aus, dass Einsamkeitserleben eine menschliche Grunderfahrung ist, ähnlich wie Leere-Erfahrungen. Alle Menschen fühlen sich manchmal einsam und nicht nur einsam, sondern auch mal isoliert beziehungsweise vereinsamt. Außerdem gehe ich davon aus, dass der gesellschaftliche Modus, den *Hartmut Rosa* mit „dynamischer Stabilisierung“²¹ bezeichnet, vermehrte Einsamkeitserfahrungen hervorruft, die in eine dauerhafte Vereinsamung / Isolation führen können. Dies geschieht, weil die Art und Weise, Beziehung zu führen, oftmals nicht mehr diejenige ist, die uns als Menschen wahrhaft erfüllt und anspricht. Dies wiederum hängt damit zusammen, dass wir weder in der Gesellschaft, noch in uns selbst die Voraussetzungen vorfinden, um Beziehung und Begegnung resonant leben zu können. Resonante Beziehungen entstehen aus und schaffen Verbundenheit. Und als Menschen sind wir existenziell genau darauf angewiesen.

¹⁹ *Rosa*, 2017, S. 312.

²⁰ Mit Gruß ☺.

²¹ Vgl. *Rosa*, 2016, S. 671 ff.

Wenn Beziehungen und im Sinne dieser Arbeit resonante Beziehungen ein Grundbedürfnis menschlichen Lebens sind, und (all) unser Streben darauf ausgerichtet ist, dies (irgendwann) zu (er)leben, dann lässt sich diese menschliche Antriebsfeder nur reaktivieren, wenn sie auch benannt wird und die Verschiebungen und Verzerrungen, die in den vielen Jahrzehnten gesellschaftlich stattgefunden haben, aufgezeigt werden. Es gilt, Selbstverständliches in Frage zu stellen.

Als Menschen sind wir jedoch auch hochkomplex. Also wird jede Auseinandersetzung mit einer Frage, die den Menschen zum Thema hat, hochkomplex. So wird sich auch in dieser Arbeit die Komplexität und Verwobenheit auf verschiedenen Ebenen zeigen. Vieles könnte nur künstlich voneinander abgegrenzt und getrennt werden, da eine Trennung nicht der menschlichen Wirklichkeit entspricht. Ich werde mich um Klarheit bemühen.

Ich gehe davon aus, dass wir als Menschen in unseren Lebensführungsstrategien getrieben sind von der Angst vor (und damit Vermeidung von) Leere-Erfahrungen (auch im Sinne von Einsamkeit) und gleichzeitig von dem Wunsch nach Verbundenheit und damit Resonanz-Erfahrungen. Ich glaube, dass vieles von dem, was wir heute gesellschaftlich als erstrebenswert erachten, das oben genannte Grundbedürfnis als Ausgangs- und eigentlich auch als Zielpunkt hat; gleichzeitig jedoch schon so verzerrt und verschoben wurde, dass das ursprüngliche Bedürfnis kaum mehr erkennbar ist.

Wenn dieses Bewusstsein vermehrt verloren geht, geht auch etwas zu tiefst Menschliches verloren. Diese Arbeit soll ein Plädoyer für das sein, was uns ausmacht und dafür werben, dies wieder vermehrt wahrzunehmen, dafür einzutreten, es zu leben und Verantwortung zu übernehmen – in allen Konsequenzen.

Hierbei ist Leben und das, was wir für ein ‚gutes‘ Leben halten, stark geprägt durch den Zeitgeist, durch gesellschaftliche Ideale und Wertungen, durch unsere Erziehung und Sozialisation, durch die Menschen in unserem sozialen Umfeld. Wir wachsen in das hinein, was wir für ein ‚gutes‘ Leben

halten, wonach wir streben und wohin wir unsere Energien richten. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch (immer wieder) an den Punkt kommen darf, an dem sich die Möglichkeit auftut, diese Selbstverständlichkeiten zu hinterfragen, die eigene Ausrichtung zu überprüfen und sich gegebenenfalls die Notwendigkeit auftut, etwas zu verändern und den Selbststand neu zu bestimmen.

1.3 Wissenschaftliche Einbettung

Die wissenschaftliche Einbettung dieser Arbeit wird auf mehreren Ebenen geschehen. Das Thema selbst, Resonanz als „Eine Soziologie der Weltbeziehungen“²² ist bereits eine selbständige wissenschaftliche Theorie, in der *Hartmut Rosa* einen „Beitrag zu einer *Soziologie des guten Lebens* leisten“²³ möchte. Da diese Theorie jedoch Teilthema der Arbeit ist, braucht es eine weitere Einbettung, um die Perspektive(n), aus denen heraus ich meinen Blick auf die Fragen werfen werde, deutlich zu machen.

Da ich durch meine Ausbildung zur Sozialarbeiterin und meine berufliche Praxis meine theoretischen Wurzeln im Bereich der Sozialwissenschaften habe und auch in dieser Masterthesis die Frage nach den (Un)Möglichkeiten der Sozialen Arbeit und nach Konsequenzen für die praktische Arbeit im Hinterkopf habe, erlaube ich mir, mich vor allem an der Handlungswissenschaft nach *Bernd Birgmeier* zu orientieren. Dieser sieht „Krisen und Widerfahrnisse als Grundkategorie der Sozialpädagogik“ und geht davon aus, dass der Mensch nicht immer als handlungsfähiges Wesen sein Leben bestreitet, sondern „(...) der bedingt durch individuelle und / oder soziale Krisen oder durch (vorwiegend übermäßig belastende) Widerfahrnisse situativ, also aktuell, unfähig ist zu handeln und dem hier durch bivalente, nämlich pro- und metaphylaktische Hilfe zuteil werden muss“²⁴. Diese Sichtweise wähle ich, da sie den Menschen als zugleich aktives und passives Wesen beschreibt. Der Mensch wird grundsätzlich als autonom

²² Vgl. *Rosa*, 2016, S. 37 ff.

²³ *Ebenda*, S. 14.

²⁴ *Birgmeier*, 2006, S. 125.

beschrieben, der jedoch in seiner Autonomie und Handlungsfähigkeit eingeschränkt sein kann. *Birgmeiers* Ansatz befasst sich mit dem Kern und den Aufgaben der Sozialpädagogik. In diesem Rahmen möchte ich den Bogen jedoch weiter spannen und die Idee von Handlungs(un)fähigkeit nicht nur auf situative Krisen und Widerfahrnisse begrenzen. Ich verstehe im Sinne *Birgmeiers* den Menschen als autonomes Wesen, der aufgrund von (Krisen und) Widerfahrnissen nachhaltig in seiner Handlungsfähigkeit in bestimmten Lebensbereichen eingeschränkt sein kann – mit Auswirkungen auf die Fähigkeit zur Etablierung von Resonanzbeziehungen und auf die Fähigkeit zur Selbstbildung im Sinne *Bieris*. Ich verstehe den Menschen jedoch auch im Sinne *Martin Bubers*, der die dialogische Existenz hervorgehoben hat: „Ich werde am Du; Ich werdend spreche ich Du. Alles wirkliche Leben ist Begegnung“²⁵

Die genannten Zugänge nehmen den Menschen und seine Beziehungen zu anderen Menschen mit einem unterschiedlichen Schwerpunkt in den Fokus. An dieser Stelle muss ich mich beschränken. Natürlich werden auch anderen Konzepte und Theorien eine Rolle spielen, wie weitere existenzphilosophische Gedanken unter anderem von *Viktor Frankl*, die Anerkennungstheorie *Axel Honneths*, die Verantwortungsidee von *Hans Jonas*, und andere mehr, die jedoch weder an dieser Stelle noch in der Arbeit explizit benannt werden; vielmehr sind sie ein Teil des Bodens, aus und auf dem diese Masterarbeit wachsen kann, da mich diese und andere Theorien und Auseinandersetzungen während meines Studiums sehr geprägt haben.

Bezug nehmen möchte ich an dieser Stelle jedoch noch kurz auf *Gerhard Gamm*, der den Menschen als „unbestimmten Menschen“²⁶ beschreibt. „Die gebrochene Mitte des Selbst, sein Nichtfestgelegtsein, seine Exzentrizität (Plessner), seine Exklusivität (Luhmann), sein unvollständiges Wesen, dem weder Gott noch die Natur noch eine betroffene Selbstgegebenheit des Leibes vorschreibt, wie es leben soll, verweisen auf eine irreduzible

²⁵ *Buber*, 1997, S. 15.

²⁶ *Gamm*, 2009, S. 325.

Lücke im Sein (...)“²⁷. Für unser Streben und unsere Sehnsucht nach Resonanz und Resonanzbeziehungen erscheint mir diese Perspektive von hoher Bedeutsamkeit. So schreibt *Gamm*: „Die leere oder unbestimmbare Mitte des Selbst kann nicht unbesetzt bleiben, sie verlangt ständig nach dem, wodurch sie sich artikulieren, manifestieren oder repräsentieren kann, um gleichzeitig deutlich zu machen, dass sie durch keine Artikulation hinreichend erschöpft werden kann.“²⁸

1.4 Aufbau der Arbeit

Im folgenden Kapitel werden einige grundlegende Begrifflichkeiten aufgenommen und näher beschrieben, um die Grundhaltung, die ich zum Menschen vertrete, zu verdeutlichen. Diese Grundhaltung zieht sich durch die gesamte Arbeit, weswegen ich es für notwendig halte, diese zunächst deutlich zu machen.

In einem zweiten Schritt werden die Themen Einsamkeit und Entfremdung betrachtet, die eng miteinander zusammenhängen und sich aufeinander auswirken – was bedeutet Einsamkeit und welche Folgen und Auswirkungen hat chronische Einsamkeit? Hierfür werde ich mich hauptsächlich auf die Untersuchungen von *Cacioppo/Patrick* beziehen, die im Jahr 2008 ein Buch veröffentlicht haben, welches verschiedene Forschungsarbeiten und Studien zu diesem Thema zusammenfasst. Der abstrakte Begriff ‚Entfremdung‘ beschreibt dann das, was *Hartmut Rosa* im gesellschaftlichen Modus der Beschleunigung und dynamischen Stabilisierung als vorherrschende Beziehungserfahrung analysiert.

In einem nächsten Schritt werde ich mich dem widmen, was unser menschliches Dasein formt – unsere Prägungen, unsere Muster und unsere Möglichkeiten, (innerlich) selbständig zu leben. Hierfür werde ich mich in der Hauptsache auf *Gerald Hüther* und *Peter Bieri* beziehen, um im Anschluss daran das zu beschreiben, was *Hartmut Rosa* als Lösung des Be-

²⁷ *Gamm*, 2009, S. 342.

²⁸ *Ebenda*, S. 336.

schleunigungsproblems vorschlägt: Resonanz. Resonanz ist eine Art und Weise, mit sich selbst, mit anderen und mit der Welt in Beziehung zu treten. Resonanz ist nur unter bestimmten Voraussetzungen und Bedingungen möglich, die zwar auch mit gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, in erster Linie aber auch mit dem jeweiligen Selbst zu tun haben.

Da das Selbst intensiv durch andere Menschen (vor allem durch erste Bezugspersonen) geprägt ist, ergibt sich hieraus automatisch eine Verpflichtung und Verantwortung, unseren Kindern das zu vermitteln, was sie für ein ‚gelingendes Leben‘ benötigen. Hierum soll es in einem dritten Teil gehen – welche Verbindungen und gegebenenfalls auch Konsequenzen lassen sich aus den vorangegangenen Kapiteln ziehen?

2 Erste Begriffshaltungen

„Wenn wir dann einen Schritt hinter die sprachliche Gewohnheit zurücktreten und uns auf den Begriff konzentrieren, stellen wir verwirrt fest, daß uns gar nicht klar war, was wir da die ganze Zeit gesagt hatten. Der Begriff erscheint uns plötzlich fremd und rätselhaft.“²⁹

In diesem zweiten Kapitel werde ich den Versuch unternehmen, zentrale Grundbegriffe dieser Masterarbeit zu beschreiben.

Da es in dieser Auseinandersetzung ganz grundlegend um den Menschen geht, schwingt die Frage nach dem zugrundeliegenden Menschenbild immer mit. Dies werde ich über die zentralen Begrifflichkeiten Würde und Sinn verdeutlichen. Da im Rahmen dieser Arbeit Selbstbildung eine entscheidende Rolle spielt, wird dieser Themenkomplex in einem zweiten Schritt näher betrachtet. Als eines der zentralen Themen dieser Arbeit werden im Anschluss Resonanz und Beziehung kurz beschrieben. Alle anderen (für diese Arbeit herausragenden) Begriffe, wie Einsamkeit, Selbständigkeit, Verbindung, Verantwortung und viele andere mehr, werden sich im Verlaufe der Arbeit zeigen und herausarbeiten und daher an dieser Stelle noch nicht weiter eingegrenzt.

2.1 Würde und Sinn

Würde

„Aber der Mensch soll auch in den größten Tiefen seines äußerlichen Daseins die innere Würde seiner Natur nicht verlieren. Er ist durch diese Würde allein Mensch. Sie, diese Würde, ist das einzige Ziel der Menschenbildung und zugleich das erste Mittel für sie.“

Heinrich Pestalozzi

Im antiken Griechenland besaß der Begriff der Würde bereits Bedeutung. Würde galt als Ergebnis individueller Leistung und gesellschaftlicher Aner-

²⁹ *Bieri*, 2013, S. 111.

kennung. Sie bemaß sich unter anderem an der inneren Selbstbeherrschung (Leidenschaften bezwingen, Gefühle beherrschen), an der äußeren Selbstdarstellung (Gang, Mimik, Gestik et cetera), sowie an der gesellschaftlichen Wertschätzung und / oder einem Amt in Würde (Würdenträger).³⁰

Dieser Bedeutungsgehalt hat sich im Laufe der Zeit gewandelt³¹ – über Würde als Gestaltungsauftrag und Wesensmerkmal bei *Cicero*, die Gottes Ebenbildlichkeit im Christentum, die Gottesebenbildlichkeit und Selbstbestimmung bei *Pico della Mirandola*, die Fähigkeit zu moralischem Handeln, das Selbstbewusstsein, die Freiheit, Moralität und Vernunft bei *Kant*, die Fähigkeit und Möglichkeit zu Selbstachtung bei *Schaber*³², um nur einiges zu nennen.

Der Begriff der Menschenwürde ist maximal bedeutsam, so ‚selbstverständlich‘ und gleichzeitig so schwer greif- und fassbar. Sowohl *Wetz* als auch *Bieri* beschreiben zwei Wege, wie Würde verstanden werden kann.³³ Zum einen als Wesensmerkmal beziehungsweise Eigenschaft, zum anderen als Gestaltungsauftrag beziehungsweise als „eine bestimmte Art und Weise, ein menschliches Leben zu leben“³⁴.

Als Wesensmerkmal kommt uns die Würde qua Geburt zu. Wir sind Menschen, also besitzen wir Würde. Als Gestaltungsauftrag hängt es von unserer Art zu leben ab, ob und inwieweit wir Würde besitzen. *Bieri* beschreibt diese Form in drei Dimensionen mit drei leitenden Fragen:³⁵

1. Die Art, wie der Mensch von anderen Menschen behandelt wird – „Was alles kann man jemandem wegnehmen, wenn man seine Würde zerstören will?“³⁶

³⁰ Vgl. *Wetz*, S. 5 f.

³¹ Vgl. folgendes: *Wetz*, S. 5 f.

³² Vgl. *Schaber*, 2009, S. 342.

³³ Vgl. folgendes: *Wetz*, S. 5 und *Bieri*, 2013, S. 11 f.

³⁴ *Bieri*, 2013, S. 12.

³⁵ Vgl. *ebenda*, S. 12 f.

³⁶ *Ebenda*, S. 12.

2. Die Art, wie der Mensch andere Menschen behandelt – „Welche Muster des Tuns und Erlebens den anderen gegenüber führt zu der Erfahrung, daß ich mir meine Würde *bewahre* und mit welchem Tun und Erleben *verspiele* ich sie?“³⁷

3. Die Art, wie der Mensch sich selbst behandelt – „Welche Art, mich selbst zu sehen, zu bewerten und zu behandeln, gibt mir die Erfahrung der Würde?“³⁸

Dieses umfassende Verständnis von Würde als Gestaltungsauftrag und Lebensform sieht *Bieri* als Antwort auf die Zerbrechlichkeit unserer Existenz: „Die Lebensform der Würde ist deshalb nicht *irgendeine* Lebensform, sondern die existenzielle Antwort auf die existenzielle Erfahrung der Gefährdung.“³⁹

Es ist hier nicht einmal ansatzweise möglich, dem Würdebegriff gerecht zu werden. Ich verstehe ihn jedoch in seinen genannten zwei Bedeutungshorizonten – Würde als Fakt des Mensch-Seins und Würde als Art des Mensch-Seins und damit mit einem generellen und einem individuellen Bedeutungsgehalt.

Sinn

„So gesehen ist das Fragen nach Sinn kein Symptom einer *Krankheit*, wie es der Agnostiker Freud noch meinte, sondern ist mit der *Würde des Menschseins* verbunden. (...) Die Sinnfrage ist ein Kind der Autonomie der Person, eine Dynamik jener Fähigkeit zur Selbstbestimmung, mit der die Würde der Person aufs Engste verbunden ist.“⁴⁰

Sinn zu definieren, einzugrenzen und greifbar zu machen, erscheint ebenso unmöglich wie die Definition des Würde-Begriffs. Sinn kann in Bezug auf Handlungen verstanden werden – etwas ‚macht‘ Sinn – es macht Sinn, regelmäßig zu joggen, wenn ich im nächsten Jahr einen Marathon laufen

³⁷ *Bieri*, 2013, S. 13.

³⁸ *Ebenda*.

³⁹ *Ebenda*, S. 15.

⁴⁰ *Längle*, 2015, S. 20.

möchte. Hier zeigt sich die Bedeutung einer Handlung, ein Schritt zu einem Ziel hin und mit diesem Ziel verbunden. Die Ziele selbst können ebenso Sinn machen, um etwas darüber Stehendes zu erreichen. Es gibt also Sinn im Rahmen von zielgerichteten Handlungen. In verschiedenen Lebensbereichen haben wir unsere Pyramiden aufgebaut und Sinn ist es, an die jeweilige Spitze zu gelangen. Hier kann Sinn treffender mit dem Wort Zweck beschrieben werden. „Alles Zweckorientierte ist daher *funktional*. Wo immer es um einen Zweck geht, geht es zwangsläufig auch um *Erfolg*. Das Ziel, um das es geht, wird von einem selbst bestimmt und festgelegt.“⁴¹

Sinn kann jedoch auch als Boden verstanden werden, auf dem alle unsere Pyramiden stehen. Dann geht es um etwas Grundsätzliches, etwas Tragendes, etwas, aus dem unsere Pyramiden feinstofflich gebaut sind. Oder aber Sinn als der Himmel, in den die Pyramiden ragen, auf den sie ausgerichtet sind. So verstanden, geht es eher um die Frage nach dem oder nach einem Sinn im Leben.

„Beim *Sinn* geht es nicht um gesteckte Ziele, die erreicht werden sollen, sondern um die *Offenheit* für die Welt“⁴², und damit um die Werte, auf die der Mensch ausgerichtet ist.

Dies erscheint – ebenso wie die Würde – oftmals erst dann Thema zu werden, wenn er abhandenkommt, verloren geht, in Frage gestellt wird. „Nicht für jeden Menschen ist Sinn ein Thema, das ihm bewusst ist. Wer von Sinn *erfüllt* ist, dem stellt sich die Frage nicht, so wie der Glückliche die Sehnsucht nicht kennt. Nicht, dass Sinn für ihn keine Relevanz hätte – lediglich die *Suche* nach Sinn ist kein Problem, wenn man ihn gefunden hat.“⁴³

Längle unterscheidet zwischen zwei Sinnfragen: die existenzielle und die ontologische Sinnfrage. Auch hier zeigen sich – ähnlich wie bei dem Wür-

⁴¹ *Längle*, 2015, S. 42.

⁴² *Ebenda*.

⁴³ *Ebenda*, S. 21.

deBegriff – zwei Ebenen von Sinn. Der existenzielle Sinn bezieht sich auf die „wertvollste Möglichkeit in der jeweiligen Situation“⁴⁴ und „ist etwas, was ich tun, erleben oder erleiden kann“⁴⁵, also vergleichbar mit Würde als Gestaltungsauftrag. Beim ontologischen Sinn handelt es sich um „das Sein der Dinge“⁴⁶, die wir vorfinden, was der Grundsätzlichkeit von Würde als Wesensmerkmal entspricht. Es ist eine „Verstehensfrage“⁴⁷ unabhängig vom Individuum, auch wenn der einzelne Mensch sie sich stellen kann.

Ähnlich dem Verstehen *Bieris* des Würdebegriffs „als existenzielle Antwort auf die existenzielle Erfahrung der Gefährdung“⁴⁸, zeigt sich auch bei *Längle* in Anlehnung an *Viktor Frakl* Sinn als Antwort auf die Verletzbarkeit und Zerbrechlichkeit des menschlichen Seins in Zeiten, in denen Traditionen oftmals nicht mehr den Orientierungsrahmen bieten (können).⁴⁹

Auch diesem Begriff kann ich hier nicht gerecht werden. Auch hier verstehe ich ‚Sinn‘ – wie die ‚Würde‘ – als vorgefunden und zugleich erfunden, als Fakt des Mensch-Seins und als Art des Mensch-Seins. Dies ist jedoch einzig meine ganz persönliche Haltung. *Peter Bieri* hingegen meint: „Sinn, müßten wir sagen, ist etwas, was wir selbst *erfinden*, und nicht etwas, was wir *vorfinden*.“⁵⁰

2.2 Bildung und Selbstbildung

„Soll ich kurz auf die Ursachen eingehen, die dem existenziellen Vakuum zugrunde liegen mögen, dann dürfte es auf zweierlei zurückzuführen sein: auf den Instinktverlust und auf den Traditionsverlust. Im Gegensatz zum Tier sagen dem Menschen keine Instinkte, was er muss; und dem Menschen von heute sagen keine Traditionen mehr, was er soll; und oft scheint er nicht mehr zu wissen, was er eigentlich will. Nur um so mehr ist er da-

⁴⁴ *Längle*, 2015, S. 46.

⁴⁵ *Ebenda*.

⁴⁶ *Ebenda*, S. 47.

⁴⁷ *Ebenda*.

⁴⁸ *Bieri*, 2013, S. 15.

⁴⁹ Vgl. *Längle*, 2015, S. 16 f.

⁵⁰ *Bieri*, 2013, S. 311.

rauf aus, entweder nur das zu wollen, was die anderen tun oder nur das zu tun, was die anderen wollen.“⁵¹

Zu wissen, was ‚man‘ will, steht in einem engen Zusammenhang mit Selbst-Bewusstsein, Selbst-Erkenntnis und damit auch mit Selbst-Bildung.

Bildung lässt sich aus verschiedenen Perspektiven lesen. Eine Möglichkeit ist Bildung als Kapitalanlage und Humankapital und damit als Schlüsselbegriff, der Wirtschaftswachstum, Wohlstand, Integration und Partizipation verspricht. Bildung gilt hier als Wirtschaftsfaktor, in den investiert, der immer wieder reformiert werden muss, um der Gesellschaft zu mehr Wohlstand zu verhelfen. In der Bildungs- und Qualifizierungsoffensive *Aufstieg durch Bildung* heißt es: „Bildung und Qualifizierung sind die Voraussetzung für individuelle Lebenschancen und gesellschaftliche Teilhabe. Gut ausgebildete und hoch qualifizierte junge Frauen und Männer sind gleichzeitig der Schlüssel für Wachstum, Wohlstand und Fortschritt einer Gesellschaft.“⁵²

Nach dieser Lesart der Humankapitaltheorie dient Bildung drei Zwecken.⁵³ Durch Bildung und Qualifizierung erhöht sich die Leistungsfähigkeit des / der Einzelnen (Wirksamkeitsthese). Diese Steigerung der Leistungsfähigkeit bewirkt eine erhöhte Arbeitsproduktivität (Produktivitätsthese). Dadurch entstehen Zuwächse im Nettoeinkommen, sowie eine erhöhte Arbeitsplatzzufriedenheit, die als Belohnung / Ertrag der vorangegangenen Investitionen (in Bildung und Qualifizierung) gesehen werden (Investitionsthese).

Die Logik dieser Theorie durchdringt mehrere Ebenen: wirtschaftlich, sozial, gesellschaftlich, individuell. Diese hier zu betrachten, würde den Rahmen sprengen. Bildung erscheint in diesem Zusammenhang jedoch als etwas, in das investiert werden muss, um einen guten Ertrag zu erzielen; Bildung dient einem Zweck. Sie wird zum Mittel für Wohlstand und sowohl

⁵¹ Frankl, 1973, S. 178, zitiert in: Längle, 2015, S. 16 f.

⁵² Bundesministerium für Bildung und Forschung, 2009, Vorwort.

⁵³ Vgl. Barz, 2010, S. 125.

der Familie als Ort, „der primär zur Bildung dieses Humankapitals bei(trägt)“⁵⁴, als auch dem einzelnen Menschen, der „damit gewissermaßen zum Unternehmer seiner eigenen Arbeitskraft“⁵⁵ wird, kommt hier eine große Verantwortung zu.

„Stattdessen gilt uns der Mensch als ein mit Potentialen und Neigungen, Bedürfnissen und Wünschen ausgestattetes Tier, das mit Blick auf die Frage, was es aus diesen Anlagen macht, welche Potentiale oder Bedürfnisse wozu entfaltet werden und welche Wünsche sich entwickeln und verfolgt werden, als radikal offen gelten muss.“⁵⁶

Bildung lässt sich aber auch anders lesen. Bildung als Bestimmung des Menschen und somit als „ein zweckfreier Wert, ein Wert in sich“⁵⁷. Bildung erscheint hier als ein Wesensmerkmal des Menschen – wir können gar nicht anders, als uns zu bilden und uns zu entwickeln und dort, wo wir diese Möglichkeit nicht bekommen beziehungsweise massiv gehemmt werden, geht Mensch-Sein verloren. Bildung zeigt sich hier auch als Gestaltungsauftrag, um das, was uns ausmacht, zu entwickeln und zu entfalten: „Allgemeine Bildung findet nicht *für etwas* statt, sondern Bildung geschieht nur *für den* jeweiligen Menschen. Und nur deshalb, weil er ein Mensch ist. Weil er uns als Mensch so wertvoll erscheint, dass er die Möglichkeit haben muss, sich zu entwickeln und seine Fähigkeiten zu entfalten. Das ist noch völlig unabhängig davon, was er später damit machen möchte.“⁵⁸

Beide Perspektiven haben ihre Berechtigung und das Ausmaß der Betonung der Bedeutung der einen oder der anderen Perspektive steht sicherlich in einem engen Zusammenhang mit dem Menschenbild, mit dem, was bereits unter Würde und Sinn beschrieben wurde. Bedeutsam an dieser Stelle ist, dass Bildung von mir in erster Linie in der zweiten Lesart ver-

⁵⁴ Lecaillon, 2013, S. 267.

⁵⁵ Pechar, 2006, S. 122.

⁵⁶ Rosa, 2016, S. 38.

⁵⁷ Bieri, 2007, S. 26.

⁵⁸ Krautz, 2007, S. 21.

standen wird: „Bildung ist etwas, das Menschen mit sich und für sich machen: Man bildet *sich*. Ausbilden können uns andere, bilden kann sich jeder nur selbst. Eine Ausbildung durchlaufen wir mit dem Ziel, etwas zu *können*. Wenn wir uns dagegen bilden, arbeiten wir daran, etwas zu *werden* – wir streben danach, auf eine bestimmte Art und Weise in der Welt zu sein.“⁵⁹

2.3 Resonanz und Beziehung

Resonanz hat seinen Ursprung in dem lateinischen *re-sonare*, was widerhallen oder ertönen bedeutet und ist zunächst ein physikalisches Geschehen. Resonanz bedeutet „Mitschwingen eines schwingungsfähigen physikalischen Systems, d.h. eines Resonators, bei Erregung durch eine äußere periodische Kraft, deren Frequenz mit einer der Eigenfrequenzen (...) des Systems übereinstimmt oder in deren Nähe liegt (...)“⁶⁰. So zeigt sich beim Anschlagen einer Stimmgabel, die sich in der Nähe einer anderen Stimmgabel befindet, dass die zweite Stimmgabel nur aufgrund der Schwingungen der ersten beginnt, in ihrer Eigenfrequenz zu schwingen. Das, was hier zwischen den Stimmgabeln geschieht, wird mit dem Begriff der Resonanz erklärt. Hierbei bezeichnet Resonanz jedoch nur die Schwingung, die entsteht, „wenn durch die Schwingung des einen Körpers die *Eigenfrequenz* des anderen angeregt wird“⁶¹.

Bezogen auf die psychosoziale Welt der Menschen und Beziehungen beschreibt Resonanz nach *Hartmut Rosa* „einen Modus des In-der-Welt-Seins, das heißt eine spezifische Art und Weise, des In-Beziehung-Tretens zwischen Subjekt und Welt (...)“⁶². Diese Art und Weise ist dadurch gekennzeichnet, „dass sie als *aufeinander antwortend*, zugleich aber auch *mit eigener Stimme sprechend*, also als zurück-tönend begriffen werden können“⁶³. Hiermit unterscheidet *Rosa* Resonanz von reinem Echo, da dem

⁵⁹ *Bieri*, 2007, S. 21.

⁶⁰ www.spektrum.de

⁶¹ *Rosa*, 2016, S. 282.

⁶² *Ebenda*, S. 285.

⁶³ *Ebenda*.

Echo die eigene Stimme fehlt und „nur das je Eigene (wiederholt), nicht das Antwortende“⁶⁴.

Resonanz in diesem Sinne ist zutiefst verbunden mit Beziehungen. Hierbei handelt es sich jedoch nicht um einen Gefühlszustand, sondern „ein Beziehungsmodus, der gegenüber dem emotionalen Inhalt offenbleibt“⁶⁵.

In Beziehung sind wir – ob wir es wollen oder nicht – tagtäglich, dauerhaft, permanent, von unserer Zeugung bis zum Tod. Wir begegnen an jedem Tag, in jeder Minute und Sekunde unseres Lebens irgendwem oder irgendetwas – und immer auch ‚uns selbst‘. Und in jeder Begegnung beziehen wir uns auf etwas oder jemanden. Als Menschen sind wir auf Beziehung angelegt – als Abhängige, als Sich-Entwickelnde, als Wachsende. „Keine andere Spezies kommt mit einem derart offenen, lernfähigen und durch eigene Erfahrungen in seiner weiteren Entwicklung und strukturellen Ausreifung formbaren Gehirn zur Welt wie der Mensch. Nirgendwo im Tierreich sind die Nachkommen beim Erlernen dessen, was für ihr Überleben wichtig ist, so sehr und über einen vergleichbar langen Zeitraum auf Fürsorge und Schutz, Unterstützung und Lenkung durch die Erwachsenen angewiesen.“⁶⁶

Gerald Hüther stellt unter anderem anhand von neurobiologischen Erkenntnissen die herausragende Bedeutung von Beziehungen für die menschliche Entwicklung heraus. Das Gehirn ist hiernach ein Organ, dessen „Hauptaufgabe das Anknüpfen, Aufrechterhalten und Lenken von Beziehungen ist, von Beziehungen zwischen den einzelnen Organen innerhalb des Organismus wie auch von Beziehungen zwischen dem Organismus und der ihn umgebenden äußeren Welt“⁶⁷. Wir benötigen Beziehungen für unsere Entwicklung, für Wachstum und Reifung: „Aber man stellt sich immer vor, *ein* Gehirn entwickelt sich so und so. Es hat die und die Entwicklungsverläufe. Und irgendwann tritt es in eine Kommunikation mit ande-

⁶⁴ *Rosa*, 2016, S. 286.

⁶⁵ *Ebenda*, S. 280.

⁶⁶ *Hüther*, <http://www.dijg.de/ehe-familie/forschung-kinder/vertrauen-entwicklung-hirn/>.

⁶⁷ *Hüther*, 2004, S. 25.

ren Gehirnen. Die Perspektive muss genau umgekehrt sein. Sie treten nicht irgendwann in Kommunikation mit anderen, nachdem sie sich entwickelt haben, sondern sie entwickeln sich, indem sie sich in Kommunikation befinden, vom ersten Tag, vom ersten Moment an.“⁶⁸ Hier zeigen sich deutlich die Wechselwirkungen und das Aufeinander-Angewiesen-Sein von (Gehirn)Entwicklung und Beziehungen. Durch das Angewiesen-Sein auf Beziehungen (vom ersten Moment an), werden die Muster und Strukturen, in denen der einzelne Mensch seine Beziehungen lebt und zu erhalten versucht, sehr früh und sehr tief geprägt. Ein Kind lernt, „sein Gehirn allmählich so zu benutzen, dass es sich damit in der Gemeinschaft, in die es hineinwächst, zurechtfinden“⁶⁹ kann. Mit anderen Worten: Beziehungsmodi werden geprägt, was sich entscheidend auf die Fähigkeit auswirkt, Resonanzbeziehungen nach *Rosa* eingehen zu können.

Resonanz ist ein Beziehungsgeschehen und ein Beziehungsmodus und prägt somit unser In-die-Welt-gestellt-Sein. Notwendig für Resonanz ist ausreichende Offenheit für den anderen als Anderen und die ausreichende Geschlossenheit für die Wahrnehmung der eigenen Stimme: „*aufeinander antwortend*, zugleich aber auch *mit eigener Stimme sprechend*“⁷⁰. Diese Fähigkeit wird unter anderem in den ersten Beziehungen geprägt. Beziehungen sind überlebenswichtig. Beziehung schließt die Beziehung ‚zu sich selbst‘ mit ein.

Beziehung wird verstanden als ein Fakt des Mensch-Seins. Es ist ein Wesensmerkmal und wir gestalten die Art und Weise, wie wir dies leben wollen (und können).

⁶⁸ *Welzer*, 2005.

⁶⁹ *Hüther*, 2004, S. 29.

⁷⁰ *Rosa*, 2016, S. 285.

3 Einsamkeit und Entfremdung

Wie oben beschrieben, gehe ich davon aus, dass gesellschaftliche Werte und Ideale einen großen Einfluss auf unser Beziehungs(er)Leben haben, da sie mitbestimmen, in welcher Art und Weise Beziehungen gelebt werden. Dies tun sie zum einen, weil wir uns in der Frage nach dem, was uns wichtig ist (und dadurch in der Frage, wo wir Energie und Zeit investieren), tendenziell an gesellschaftlichen Vorgaben orientieren, um eingebunden und Teil der Gesellschaft zu sein. Zum anderen, weil wir in unserer Entwicklung mit der Gesellschaft (repräsentiert durch die ersten Bezugspersonen) die ersten und wohl einprägsamsten Beziehungserfahrungen machen. Es gibt keinen Nullpunkt, wie *Peter Bieri* meint⁷¹ und *Hartmut Rosa* sagt⁷², dass wir immer schon bezogen auf die Welt sind.

Es geht in unserem Leben immer um unser Verhältnis oder um unsere Beziehung(en) zur ‚Welt‘. Diese Beziehungen können gelingen und misslingen. Misslingende Weltverhältnisse wollen wir vermeiden, gelingende Weltverhältnisse suchen wir. Die Frage jedoch, was wir unter gelingend und misslingend verstehen, hängt in einem hohen Maße von unserer Sozialisation, unseren Beziehungserfahrungen, von gesellschaftlichen Haltungen, Werten und Idealen ab. Von Haltungen, mit denen wir in der Regel bereits von frühester Kindheit an ins Leben geschickt werden. Auch unsere Eltern sind Teil der Gesellschaft, und durch sie und die eigenen Eltern geprägt und so weiter.

Im Folgenden werde ich zunächst ein gesellschaftliches, individuelles und kollektives Symptom beschreiben: Einsamkeit. Wie erwähnt, findet sich dieses Thema ‚plötzlich‘ in einem politischen Rahmen wieder, was vermuten lässt, dass sich die Bedeutung und Brisanz (und Konsequenz?) nicht mehr tabuisieren lässt.

⁷¹ Vgl. *Bieri*, 2016, S. 10.

⁷² Vgl. *Rosa*, 2016, S. 62.

Hierauf folgend wird eine Möglichkeit beschrieben, wie der Funktionsmodus der modernen Gesellschaft analysiert werden kann. Alles Menschliche entwickelt sich in Beziehungen, die von der Gesellschaft mitgeprägt sind und werden. Die Bedingungen, die Haltungen und die Ideale mit und unter denen wir leben, arbeiten und mit anderen Menschen und mit uns selbst in Kontakt treten, haben also entscheidenden Einfluss darauf, ob wir in Daseinsfreude leben, in Hamsterrädern vor der Welt davonlaufen oder den Schmerz der sozialen Isolation erfahren. Hierbei werde ich mich an *Hartmut Rosa* orientieren, der meinem Erachten nach eine passende Analyse der heutigen Gesellschaft dargelegt hat.

3.1 Einsamkeit

„Das Gefühl sozialer Isolation ist der Schmerz, die Furcht und die Bedrohung, die Sie empfinden, wenn Ihr Bedürfnis nach Einbindung nicht befriedigt wird. Dieses Gefühl trägt noch eine andere Bezeichnung, die alle möglichen Missverständnisse und Unwahrheiten heraufbeschwört: *Einsamkeit* (...).“⁷³

Einsamkeit ist weder ein aktuelles Phänomen, noch eine Krankheit. Einsamkeit beschreibt ein subjektives Erleben und ist als emotionaler Zustand ein wichtiges menschliches Grundgefühl.

Einsamkeit lässt sich aus verschiedenen Perspektiven betrachten. Da es das Wesen des Menschen betrifft, ist es ein hoch philosophisches, gleichzeitig aufgrund der genetischen, biologischen und neurologischen Aspekte ein sehr naturwissenschaftliches Thema. Die Auswirkungen betreffen sowohl das soziale Gefüge, womit es die Sozialwissenschaften betrifft, als auch den individuellen Menschen, was im Bereich der Psychologie anzusiedeln ist. Diese Unterscheidungen sind sicherlich nicht wissenschaftlich exakt; an dieser Stelle geht es mir jedoch nicht um Exaktheit, sondern um das Aufzeigen der Breite des Themas. Aufgrund des Rahmens dieser Ar-

⁷³ *Cacioppo/Patrick*, 2011, Vorwort XII.

beit, wird es nicht möglich sein, alle Bereiche getrennt voneinander zu betrachten.

Zunächst, und das wurde bereits angedeutet, ist festzuhalten, dass alle Menschen Einsamkeitsgefühle kennen. Sie gehören zur menschlichen Grunderfahrung. Dementsprechend ist Einsamkeit an sich weder ein Zustand, der zum ‚Kampf‘ auffordert, noch ein Zustand, der verbannt und / oder aus dem menschlichen Erleben getilgt werden kann oder muss. Einsamkeit ist ein Gefühl, und zwar ein sehr subjektives Empfinden und Erleben und „wird nur dann zum ernsthaften Problem, wenn sie so lange anhält, dass ein dauerhafter, sich selbst speisender Teufelskreis aus negativen Gedanken, Empfindungen und Verhaltensweisen entsteht“⁷⁴. *Cacioppo/Patrick* beschreiben Einsamkeit als sozialen Schmerz und nutzen diese Begriffe synonym mit sozialer Isolation.⁷⁵ Die Unterscheidung, die von ihnen getroffen wird, liegt hauptsächlich in dem oben genannten Zitat, welches deutlich macht, dass Einsamkeit nur unter bestimmten Bedingungen zu einem ‚Problem‘ wird.

An dieser Stelle sei nochmal darauf hingewiesen: „Einsamkeit ist jedoch keine Krankheit (...) – sich von Zeit zu Zeit einsam zu fühlen, ist nichts anderes, als sich von Zeit zu Zeit hungrig oder durstig zu fühlen. Es ist Teil des Menschseins.“⁷⁶

Im Folgenden wird es vor allem um die Betrachtung der ‚problematischen‘ Einsamkeit gehen. Vermutlich wird auch dieser Teil der Arbeit ein stückweit fragmentarisch bleiben, da der Komplexität kaum Rechnung getragen werden kann. Um es an einem Zitat von *Cacioppo/Patrick* deutlich zu machen: „Es war vor allem die Notwendigkeit, mit anderen Menschen umzugehen, die uns zu dem machte, was wir heute sind. So überrascht es nicht, dass das sensorische Erleben sozialer Verbindungen, so eng verwoben mit unserem Selbst, zu unserem physiologischen und emotionalen Gleichgewicht beiträgt. Das soziale Umfeld hat Einfluss auf die neuronalen und

⁷⁴ *Cacioppo/Patrick*, 2011, S. 6.

⁷⁵ Vgl. *ebenda*, S. 5 f.

⁷⁶ *Ebenda*, S. 290.

hormonellen Signale, die unser Verhalten steuern, und unser Verhalten erzeugt wiederum Veränderungen in jenem sozialen Umfeld, die unsere neuronalen und hormonellen Prozesse beeinflussen.“⁷⁷

3.1.1 Entstehung und Bedeutung von Einsamkeit

„So wie uns körperlicher Schmerz veranlasst, unser Verhalten zu ändern (...), entstand Einsamkeit als Anreiz für den Menschen, seiner sozialen Einbindung mehr Aufmerksamkeit zu schenken und sich anderen zuzuwenden, um belastete oder zerbrochene Bindungen aufzufrischen.“⁷⁸

Dieses sehr ursprüngliche Gefühl hatte vor vielen Jahrtausenden eine existenzielle Bedeutung. Menschen schlossen sich zusammen, um ihr Überleben zu sichern. „Unsere Urahnen waren auf soziale Bindungen angewiesen, um selbst zu überleben und um ihre Gene in Gestalt von Nachkommen weiterzugeben (...).“⁷⁹ Das Erleben von Einsamkeitsgefühlen diene dazu, uns vor einem gefährlichen Mangelzustand zu warnen und uns dazu zu bringen, etwas zu tun, um diesen Zustand zu verändern.

Einsamkeitsgefühle entstehen also als Reaktion auf eine soziale Situation. Diese bemisst sich jedoch nicht daran, ob ein Mensch alleine ist oder nicht, sondern an dem subjektiven Erleben, denn „allein zu *sein*, ist für den Menschen weniger schwerwiegend als sich allein zu *fühlen*“⁸⁰.

Bedeutsam für die Entstehung dieses Gefühls ist der individuelle Bedarf an sozialer Eingebundenheit. Ähnlich wie bei Persönlichkeit und Temperament, ist auch das Bedürfnis nach Eingebunden-Sein individuell unterschiedlich ausgeprägt. Der eine Mensch braucht viel nahen Kontakt, der andere fühlt sich bereits mit weniger Kontakt gut eingebunden. „Diese individuelle, genetisch bedingte Neigung wirkt wie eine Art Thermostat, der je nachdem, ob unserem individuellen Bedarf an sozialer Einbindung

⁷⁷ Cacioppo/Patrick, 2011, S. 13.

⁷⁸ Ebenda, S. 8.

⁷⁹ Ebenda.

⁸⁰ Ebenda, Vorwort, XI.

entsprochen wird oder nicht, Stresssignale auslöst oder abstellt.“⁸¹ *Cacioppo/Patrick* gehen unter anderem von einer genetischen Veranlagung aus und berufen sich auf Langzeitstudien mit eineiigen Zwillingen. Allerdings handelt es sich um eine „genetisch bedingte Neigung“⁸², was bedeutet, dass es nicht um eine 100%-ige genetische Veranlagung geht, wie beispielsweise bei der Augenfarbe. Vielmehr zeigen *Cacioppo/Patrick* auf, dass „der genetische Beitrag von 48% (bedeutet), dass die Welt, in der wir leben, ihrerseits zu 52% Einfluss nimmt“⁸³.

Es geht also um beides, um ein ‚Sowohlalsauch‘, nicht um ein Entweder-Oder, und damit um eine komplexe Verwobenheit von genetischer Neigung, der sozialen Umwelt, den „eigenen Gedanken und dem Handeln des Individuums“⁸⁴.

Wie bereits beschrieben, handelt es sich bei Einsamkeit um ein Gefühl, welches dazu da ist, uns zum Handeln zu bewegen und „entwickelte sich genauso wie andere Formen des Schmerzes“⁸⁵. Einsamkeit macht uns aufmerksamer für soziale Signale.

Hierbei spielen auch sachliche, äußere Umstände eine Rolle, wenn wir beispielsweise in eine fremde Stadt ziehen, in der wir niemanden kennen, wenn die Trennung von einer Partnerin erfolgt, mit der wir uns verbunden gefühlt haben oder mit anderen Lebens(um)brüchen konfrontiert werden. Das sind Situationen, die jeder Mensch (vermutlich mehrmals) in seinem Leben bewältigen muss. Es können auch Momente der Zurückweisung sein, wenn wir als letzter in die Mannschaft gewählt werden oder unsere Zuneigung zu einem anderen Menschen von diesem nicht erwidert wird. In solchen Phasen und Augenblicken fühlen wir einen Schmerz, der ein sozialer Schmerz ist: wir fühlen uns einsam und werden dazu aufgefordert,

⁸¹ *Cacioppo/Patrick*, 2011, S. 16.

⁸² *Ebenda*, S. 30.

⁸³ *Ebenda*, S. 30.

⁸⁴ *Ebenda*, S.28.

⁸⁵ *Ebenda*, Vorwort, XII.

etwas zu verändern – an der Situation, an unserem Verhalten oder an unserem eigenen (inneren) Umgang.

Das Maß dessen, was wir als Einzelne an sozialer Einbindung benötigen, und die sozialen Umweltbedingungen, in denen wir leben, sind verschieden. Wie wir als Gesamtorganismus mit beidem umgehen, liegt zunächst in unserer Verantwortung, wobei an dieser Stelle „die soziale Kognition (oder die subjektive Wahrnehmung) ihre wichtige Rolle für das tatsächliche Ergebnis“⁸⁶ spielt, was später noch deutlicher beschrieben wird.

Dabei bedeutet Einsamkeit nicht, wie tendenziell angenommen, dass der einsame Mensch über ungenügende soziale Fähigkeiten verfügt. Einsamkeit kann jedoch zur Konsequenz haben, „dass wir unsere vorhandenen sozialen Fertigkeiten seltener einsetzen“⁸⁷. Dauerhafte Einsamkeit wirkt sich auf die oben genannte soziale Kognition, auf die subjektiven Wahrnehmungen und auf die Fähigkeit zur Selbststeuerung aus. Die vermehrte Aufmerksamkeit für soziale Signale, die durch Einsamkeitsgefühle ausgelöst wird, greift gleichzeitig „in die Verarbeitung dieser Signale“⁸⁸ ein, so dass „am Ende eine weniger akkurate Botschaft herauskommt“⁸⁹.

Einsamkeit entsteht, wenn unser individuelles Bedürfnis nach sozialer Einbindung nicht erfüllt ist. Einsamkeit warnt uns vor einem subjektiven Mangelzustand und fordert uns auf, diesen zu beheben. Dabei kann es sich ebenso um einen kurzen Moment von Einsamkeit handeln, wie auch um einen chronischen Zustand. „Millionen Menschen fühlen sich nur deshalb schmerzlich sozial isoliert, weil sie ein normales menschliches Bedürfnis nach sozialer Einbindung haben und gleichzeitig eine ganz normale Abneigung gegen fehlende Einbindung, ob diese nun real ist oder nur so empfunden wird.“⁹⁰

⁸⁶ Cacioppa/Patrick, 2011, S. 30.

⁸⁷ Ebenda, S.15.

⁸⁸ Ebenda, S.35.

⁸⁹ Ebenda.

⁹⁰ Ebenda, S. 292 f.

3.1.2 Auswirkungen von Einsamkeit

Nach *Cacioppo/Patrick* ergeben sich die Auswirkungen von Einsamkeit hauptsächlich aus drei Faktoren:⁹¹

1. *„Die Empfindlichkeit gegenüber fehlender sozialer Einbindung.“*⁹²
Jeder Mensch benötigt ein bestimmtes individuelles Maß an Einbezogen-Sein. Das bedeutet jedoch auch, dass jeder Mensch unterschiedlich empfindlich gegenüber fehlender sozialer Einbindung ist.
2. *„Die Fähigkeit, die mit Isolationsgefühlen einhergehenden Emotionen selbst zu regulieren.“*⁹³
Der zweite Faktor hängt mit der Fähigkeit zur Selbstregulation zusammen. Selbstregulation ist ein weiter Begriff, der später noch näher erläutert wird. Bedeutsam ist, dass länger andauernde Einsamkeit diese Fähigkeit beeinflusst und „uns auf Zellebene empfänglicher für verschiedene Stressoren macht und die bewirkt, dass uns außerdem beruhigende und heilsame Funktionen wie Schlafen weniger gut gelingen“⁹⁴.
3. *„Die mentalen Repräsentationen von und Erwartungen an andere sowie das Nachdenken über diese.“*⁹⁵
Wir als Menschen erleben unser (soziales) Leben aus unserer subjektiven Wahrnehmung und unserem Selbstbild heraus. Wir haben unterschiedliche Erwartungen an uns selbst und an andere Menschen. Dauerhafte Einsamkeit beeinflusst diese Erwartungen und Repräsentationen, da wir uns eher bedroht fühlen und gestresst sind und gleichzeitig unsere Selbstregulation beeinträchtigt ist. „Beides verändert unser Bild von uns selbst und anderen sowie die Reaktionen, die wir von anderen erwarten.“⁹⁶

⁹¹ Vgl. folgendes *Cacioppo/Patrick*, 2011, S. 16 f.

⁹² *Ebenda*, S. 16.

⁹³ *Ebenda*.

⁹⁴ *Ebenda*.

⁹⁵ *Ebenda*.

⁹⁶ *Ebenda*, S. 16 f.

„Genetisches Thermostat“

Der erste Punkt wurde bereits beschrieben. Anhand von Langzeitstudien mit eineiigen Zwillingen wurde herausgefunden, dass die genetische Neigung zu 48% beeinflusst, welchen Grad an sozialer Einbindung der einzelne Mensch benötigt, um sich wohl zu fühlen. Die Prägungen der Umwelt – wie und in welcher Umgebung sind wir aufgewachsen, was sind wir an sozialem Kontakt gewohnt et cetera – spielen jedoch eine ebenso bedeutende Rolle. Der genetische Einfluss hat also insofern Bedeutung, „als jemand genetisch bedingt einen größeren Bedarf an sozialer Einbindung hat oder empfindlicher auf einen Mangel reagiert als andere“⁹⁷. Ob ein Mensch sich nun situativ oder dauerhaft einsam fühlt, hängt ebenso von der sozialen Umwelt ab, wie von den eigenen Gedanken und Handlungen. In der Konsequenz bedeutet das, dass wir als Menschen weder unseren Genen noch unserer Umwelt ausgeliefert sind, sondern immer auch Gestalterin und somit fähig, innere und äußere Umstände zu verändern.

Bedeutsam an dieser Stelle ist die Erkenntnis, dass Menschen ein individuell unterschiedliches Maß an Einbindung benötigen. Dies erscheint mir für den einzelnen betroffenen Menschen ebenso bedeutsam wie für Menschen, die professionell im sozialen Bereich tätig sind, als auch für alle anderen Menschen. Wenn der einzelne weiß, wie das eigene Maß aussieht, kann er oder sie dementsprechend handeln und die Verantwortung für sich in der eigenen sozialen Umwelt übernehmen.

Es gibt jedoch diese Grundtendenz, die einen Einfluss auf den folgenden Punkt hat.

Selbstregulation

„Eine der wichtigsten Eigenschaften, die uns erst zu Menschen macht, ist die Fähigkeit zur Selbstregulation unserer Emotionen und Verhaltensweisen.“⁹⁸ Diese bewusste exekutive Kontrolle, die uns zur Selbstregulation befähigt, ist entscheidend für unser Verhalten uns selbst und anderen

⁹⁷ Cacioppo/Patrick, 2011, S. 28.

⁹⁸ Ebenda, S. 48.

gegenüber. „Das zu tun, was gut für einen ist, statt das zu tun, was sich im Moment gut anfühlt, verlangt disziplinierte Selbstregulation.“⁹⁹ Diese Selbstregulation betrifft beispielsweise sowohl disziplinierte Bewegung, Essen oder Trinken, als auch die Kontrolle über unsere Verhaltensweisen anderen Menschen gegenüber. Bei der Entwicklung der Selbstregulation geht es unter anderem darum, dass wir lernen, unsere Impulse zu kontrollieren und aktuelle Bedürfnisse gegebenenfalls auch auf später verschieben zu können. Dieses Vermögen „nimmt während unserer Entwicklung enorm zu, dennoch erfordert die Regulation weiterhin die Kontrolle von ganz oben, besonders wenn wir entscheiden müssen, ob wir uns beherrschen sollten“¹⁰⁰.

Wenn sich Menschen einsam fühlen, suchen sie in der Regel nach einem Ausgleich. Einsamkeit ist (auch) Leere-Erfahrung und je nachdem, welche Strategien zur notdürftigen Füllung dieser Leere in der Vergangenheit funktioniert haben, werden wir uns auf die Strategien berufen, die bisher erfolgreich waren. Für den einen mag es vermehrter Alkoholkonsum sein, für den anderen die vermehrte fett- und zuckerreiche Nahrungsaufnahme, für den nächsten die Suche nach sexuellen Abenteuern. In mehreren Versuchen mit StudentInnen wurde bestätigt, dass die Fähigkeit zur Selbstregulation durch fehlende soziale Einbindung beeinträchtigt war – auf der Ebene des Denkens ebenso, wie auf der Ebene des Verhaltens. Auf der Ebene des Denkens zeigte sich, dass Menschen mit dem Gefühl fehlender sozialer Einbindung zwar beim Auswendiglernen und Wiedergeben nicht beeinträchtigt waren, beim „logischen Denken aber unternahmen diese Testpersonen die wenigsten Versuche, Probleme zu lösen, und machten bei diesen Versuchen die meisten Fehler. Sie schnitten signifikant schlechter ab (...).“¹⁰¹ Auf der Ebene des Verhaltens beziehungsweise der Selbstbeherrschung zeigte sich, dass Menschen mit fehlender sozialer Einbindung fast das Doppelte von dem aßen, wie sozial eingebundene Menschen

⁹⁹ Cacioppo/Patrick, 2011, S. 129.

¹⁰⁰ Ebenda, S. 54.

¹⁰¹ Ebenda, S. 53.

in der Versuchssituation.¹⁰² Insgesamt wurde nachgewiesen, „dass die Gehirne sozial ausgegrenzter Teilnehmer in den für die exekutive Kontrolle zuständigen Arealen weniger aktiv waren (...)“¹⁰³.

Das Mangel erleben im Zusammenspiel mit der verringerten Selbstregulationsfähigkeit kann dazu führen, dass wir vermehrt gesundheitsschädliche Verhaltensweisen nutzen, um den Mangel zu kompensieren. „Wir wollen unseren Schmerz lindern, indem wir mit Zucker und Fett auf direktem Wege die Wohlfühlzentren im Gehirn füttern, und da unsere Selbstkontrolle aussetzt, tun wir genau das. Dieses Einbüßen der exekutiven Kontrolle erklärt auch die häufig zu beobachtende Neigung zurückgewiesener Liebhaber, Dinge zu tun, die sie später bereuen.“¹⁰⁴

Die Strategien, um diese ‚Wohlfühlzentren‘ zu füttern sind individuell sicherlich sehr unterschiedlich. Für den einen sind es Zucker und Fett, für den anderen Alkohol oder Medikamente, für den dritten ein ‚Kaufrausch‘ und den nächsten exzessiver Sport, exzessives Arbeiten, Schlafen oder andere Wege, um den sozialen Schmerz zu lindern. Die exekutive Kontrolle und auch das Selbstwertgefühl werden durch Einsamkeit beeinträchtigt. Und „wenn Sie das Empfinden haben, dass andere Sie nicht wertschätzen, zeigen Sie mit größerer Wahrscheinlichkeit ungesunde Verhaltensweisen und geben weniger gut auf sich acht“¹⁰⁵.

Erwartungen

Einsamkeit beeinflusst ebenfalls unser Bild von uns selbst und das, was wir von anderen Menschen als Reaktion erwarten. Andere Menschen erscheinen eher als Bedrohung, als Konkurrenten, als abwertend oder zurückweisend, denn „Einsamkeit verwandelt die ganz normale Furcht vor negativer Beurteilung in eine ständige Bereitschaft zur Selbstverteidigung“¹⁰⁶. Diese Bereitschaft zur Selbstverteidigung und die dahinterliegende „Furcht, die

¹⁰² Vgl. *Cacioppo/Patrick*, 2011, S. 55 ff.

¹⁰³ *Ebenda*, S. 53.

¹⁰⁴ *Ebenda*, S. 56.

¹⁰⁵ *Ebenda*, S. 129.

¹⁰⁶ *Ebenda*, S. 18.

uns in eine Verteidigungshaltung drängen kann¹⁰⁷, bringt uns dazu, ständig den „Horizont nach möglichen Gefahren“¹⁰⁸ abzusuchen und auch dort welche zu entdecken, wo vielleicht gar keine sind. „Dieses negative Weltbild ist die Zwickmühle, die gerade jene Menschen, die sich aus tiefstem Herzen nach sozialer Einbindung sehnen, dazu bringt, sich auf dem Weg dorthin eifrig selbst Steine in den Weg zu legen.“¹⁰⁹

Es zeigte sich in Studien,¹¹⁰ dass einsame Menschen bei der Betrachtung von Bildern sehr viel aufmerksamer gegenüber negativen Bildern von Menschen waren als nicht einsame Menschen. Gleichzeitig reagierten die einsamen Menschen auf positive Bilder anderer Menschen deutlich weniger. Während der Anblick positiver Bilder nicht einsamen Menschen einen „bestimmten Emotionsschub“¹¹¹ verschaffte, blieb dieser bei einsamen Menschen aus: „Die Aktivierung des ventralen Corpus striatum (ein Belohnungszentrum im Gehirn, Anm. A.B.) in Reaktion auf ein fröhliches Gesicht fiel sogar etwas schwächer aus als beim Anblick des schönen Blumenarrangements.“¹¹² „Normalerweise aktiviert ein solcher Anblick ein Belohnungsareal im Gehirn, aber Einsamkeit dämpft diese Reaktion.“¹¹³

3.1.3 Einsamkeit und Gesundheit

Einsamkeit wirkt sich auf verschiedene Weisen und auf mehreren Ebenen auf die Gesundheit aus. *Cacioppo/Patrick* haben diese in fünf Wegen festgehalten, die sich jedoch gegenseitig beeinflussen und überschneiden.¹¹⁴

Gesundheitsschädliches Verhalten

Wie bei der Selbstregulation beschrieben, wirkt sich Einsamkeitserleben auf diese Fähigkeit aus. Die exekutive Kontrolle, die wir für diszipliniertes

¹⁰⁷ *Cacioppo/Patrick*, 2011, S. 18.

¹⁰⁸ *Ebenda*, S. 227.

¹⁰⁹ *Ebenda*.

¹¹⁰ Vgl. *ebenda*, S. 207 f.

¹¹¹ *Ebenda*, S. 207.

¹¹² *Ebenda*.

¹¹³ *Ebenda*, S. 131.

¹¹⁴ Vgl. folgendes, *ebenda*, S. 127 ff.

Verhalten benötigen, wird beeinträchtigt und wir neigen dazu, das zu tun, „was sich im Moment gut anfühlt“¹¹⁵, was nicht immer dasselbe ist wie das, „was gut für einen ist“¹¹⁶. In der Konsequenz neigen einsame Menschen eher dazu, gesundheitsschädliche Verhaltensweisen an den Tag zu legen, als nicht einsame Menschen. Hier wirkt zum einen die Beeinträchtigung der exekutiven Kontrolle und Selbstregulation, zum anderen jedoch auch das fehlende soziale Umfeld. „Es (das soziale Umfeld, Anm. A.B.) beeinflusst das Verhalten, indem es uns Normen schafft, soziale Kontrollmuster bestärkt, Gelegenheiten bietet (oder eben auch nicht bietet), bestimmte Verhaltensweisen auszuleben, und Stress erzeugt oder reduziert.“¹¹⁷ Die Wahrscheinlichkeit, dass ich selbst nicht gut auf mich achte, wächst, wenn ich mich von anderen zurückgewiesen und nicht wertgeschätzt fühle.

Stressoren und einschneidende Erlebnisse

Das, was durch Beziehungen und soziale Einbindung reduziert werden kann, ist Stress. Bei Kindern ist das besonders gut zu beobachten. Stress und Überforderung können zu einer massiven emotionalen und körperlichen Stressreaktion führen, die bei Kindern oftmals nur durch das Beziehungsangebot eines Erwachsenen beruhigt werden kann; auch und vielleicht vor allem durch körperliche Berührung, da hier das Hormon Oxytocin ausgeschüttet wird.¹¹⁸ Bei fehlender sozialer Einbindung fällt diese Regulationsmöglichkeit von außen weg. Dementsprechend wurde in Untersuchungen festgestellt, dass bezüglich des Erlebens von chronischen Stressoren eine Differenz zwischen einsamen und nicht einsamen Erwachsenen besteht: „Während sozial zufriedene Erwachsene im Durchschnitt 4,8 chronische Stressoren benannten, waren es bei den einsameren Er-

¹¹⁵ Cacioppo/Patrick, 2011, S. 129.

¹¹⁶ Ebenda, S. 129.

¹¹⁷ Ebenda.

¹¹⁸ Vgl. u.a. ebenda, S. 181 f.

wachsenen rund 6,0 – eine Differenz von fünfundzwanzig Prozent, die sich im Laufe des Lebens noch vergrößert.“¹¹⁹

Stresswahrnehmung und Bewältigungsstrategien

Stress-Situationen ist jeder Mensch in seinem Leben ausgesetzt. Jede Situation, für die wir keine angemessenen Verhaltensweisen und -muster (Bewältigungsstrategien) ausgebildet haben, bedeutet Stress. Wir sehen uns dann mit einer Anforderung konfrontiert, bei der wir zunächst ein Ungleichgewicht zwischen Bewertung der Situation und der eigenen Bewältigungsmöglichkeit erleben. Hierbei handelt es sich oftmals um neue und fremde Situationen, kann sich jedoch auch da ereignen, wo sich eine gewohnte Situation plötzlich anders entwickelt, „ganz genauso wie ein Fremder, der plötzlich in die laufende Unterrichtsstunde hereinstürmt, der Lehrerin eine Ohrfeige gibt und wortlos wieder verschwindet. Im Nu ist die ganze Klasse in Aufregung (...).“¹²⁰ Wenn wir in der Lage sind, eine Lösung für die Stress-Situation zu finden und diese zu bewältigen, klingt die Stressreaktion ab. Wenn wir jedoch keine Lösung finden, unsere bewährten Bewältigungsstrategien nicht funktionieren und wir nicht in der Lage sind, eine andere Lösung zu finden, bleibt die Stressreaktion. *Hüther* beschreibt dies wie folgt: Während Angst die Alarmglocken läuten lässt und diese bei der kontrollierbaren Stressreaktion leiser werden bis sie wieder verklingen, schalten sich zusätzlich zu den Alarmglocken bei der unkontrollierbaren Stressreaktion die Sirenen ein.¹²¹

In den Studien von *Cacioppo/Patrick* hat sich gezeigt, dass einsame Menschen „die Widrigkeiten und Belastungen des Alltags als schwerwiegender als die nichteinsamen Menschen ihrer Altersgruppe“¹²² empfanden. Gleichzeitig erleben sie mehr chronische Stressoren (siehe oben) „und zu

¹¹⁹ *Cacioppo/Patrick*, 2011, S. 130.

¹²⁰ *Hüther*, 1997, S. 34.

¹²¹ Vgl. *ebenda*, S. 36.

¹²² *Cacioppo/Patrick*, 2011, S. 131.

allem Überfluss empfanden die einsamen Personen die kleinen sozialen Lichtblicke des Alltags als weniger intensiv und weniger erfreulich¹²³.

Auch zeigte sich, dass einsame Menschen Stress-Situationen tendenziell anders bewerten als nicht einsame Menschen: „Statt darauf mit realistischem Optimismus und aktivem Engagement zu reagieren, zeigen sie oft Pessimismus und Vermeidungsverhalten. Sie zeigen eher eine passive Bewältigung (passives Coping), sie erdulden eine Situation, ohne den Versuch zu unternehmen, sie zu ändern.“¹²⁴ Passive Bewältigungsmuster, das Erdulden von Situationen und die geringere Bereitschaft, Fähigkeit und/oder Möglichkeit, sich Unterstützung zu suchen, mündet in einem von Hilflosigkeit und Ohnmacht geprägten Bewältigungsversuch, der den Stress kaum zu mindern vermag.

Physiologische Stressreaktionen

Stress-Situationen haben jedoch nicht nur eine mentale/psychische Komponente, sondern zeigen sich sehr unmittelbar auch im und durch den Körper. Auch wenn wir heutzutage ganz anderen Stressoren ausgesetzt sind, zeigen sich unsere körperlichen Reaktionen noch so, wie vor vielen tausenden Jahren – als Kampf- oder Flucht-Reaktion (oder Erstarren, wenn beides nicht mehr geht). Hierbei bewirken Sympathikus und Parasympathikus einen „biologischen ‚Vor-und-zurück‘-Mechanismus“¹²⁵. Der Sympathikus aktiviert und macht uns bereit für eine Kampf- oder Fluchtreaktion, während der Parasympathikus unsere Organe wieder zu Ruhe bringt. Die Herzfrequenz steigt, die Pupillen weiten sich, der Speichelfluss nimmt ab und so weiter, um nach (erfolgreicher) Bewältigung der Situation diese physiologischen Prozesse wieder zu reduzieren. Hierbei werden auch Hormone ausgeschüttet, wie zum Beispiel Adrenalin und Cortisol (beides als Reaktion auf Stress). In Studien hat sich gezeigt, dass sich im Morgenurin von einsamen Erwachsenen eine höhere Konzentration von Adrenalin befand als bei nicht einsamen Erwachsenen. Außerdem zeigte sich, „dass

¹²³ Cacioppo/Patrick, 2011, S. 131.

¹²⁴ Ebenda, S. 131 f.

¹²⁵ Ebenda, S. 132.

Einsamkeit an einem beliebigen Tag bedeutete, dass der Cortisolspiegel am *folgenden* Morgen höher war¹²⁶.

Ein weiterer Unterschied zeigte sich in der Erhöhung der Herzfrequenz im Zusammenhang mit der Bewältigungsstrategie. Bei der aktiven Bewältigung einer Stress-Situation steigt der Blutdruck dadurch an, dass das Herzminutenvolumen steigt (eine größere Menge Blut wird „in dieselben Hohlräume gepumpt“¹²⁷). Bei der passiven Bewältigung steigt der Blutdruck, weil sich die Blutgefäße verengen („wenn der ‚Gartenschlauch zusammengedrückt‘, also sein Innendurchmesser verringert wird“¹²⁸). Diese Verengung der Blutgefäße führt zu einer erhöhten Anstrengung für den Herzmuskel und fördert dadurch den Verschleiß. „Unsere Studien (...) ergaben, dass der periphere Widerstand (der ‚Durchmesser des Gartenschlauchs‘, Anm. A.B.) bei den teilnehmenden Studenten umso höher lag, je ausgeprägter ihre Einsamkeit war, selbst wenn ihr Blutdruck insgesamt im normalen Rahmen blieb.“¹²⁹

Zu wenig Ruhe und Erholung

Auch hier belegen Studien einen Unterschied zwischen einsamen und nicht einsamen Menschen. Es zeigte sich, dass zwar die Gesamtschlafzeit in beiden Gruppen fast gleich war. Einsame Menschen scheinen jedoch durchschnittlich länger zum Einschlafen zu benötigen und sind tagsüber eher erschöpft. „Die einsamen Personen bekamen zwar dieselbe *Quantität* an Schlaf wie die nichteinsamen, aber ihre *Schlafqualität* war stark beeinträchtigt.“¹³⁰

Es zeigt sich, dass Einsamkeit massive Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann, dies vor allem dort, wo das Einsamkeits-Erleben zu einem chronischen Zustand wird und sich über einen längeren Zeitraum hinzieht.

¹²⁶ Cacioppo/Patrick, 2011, S. 135.

¹²⁷ Ebenda, S. 136.

¹²⁸ Ebenda.

¹²⁹ Ebenda.

¹³⁰ Ebenda, S. 138.

Einsamkeit kann so zu einem sich selbst verstärkenden Zustand werden, zu einem Kreislauf, der nur schwer zu unterbrechen ist, wenn er einmal in Gang gekommen ist:

„Ist der negative Zustand aber Einsamkeit, kann die Linderung nur darin bestehen, eine Verbindung mit jemand anderem herzustellen. Beide beteiligten Individuen müssen zu einer solchen Verbindung bereit sein, müssen dazu Gelegenheit und ungefähr dieselben Vorstellungen vom Ablauf haben. Diese Voraussetzungen erschweren die Sache, was zu Frustration und in deren Folge zu Feindseligkeit, Depression, Verzweiflung, beeinträchtigter sozialer Wahrnehmung sowie dem Empfinden eines gewissen Kontrollverlustes führen kann. Dann passiert es, dass das Versagen der Selbstregulation in Kombination mit dem Bedürfnis, den Schmerz mit jedem gerade verfügbaren Vergnügen zu betäuben, in unüberlegten Sexabenteuern, zu viel Alkohol oder einem klebrigen Löffel am Boden einer leeren Packung Eiskrem endet. Stecken wir erstmal in einem solchen Teufelskreis, erscheinen wir in den Augen anderer womöglich weniger sympathisch, da wir uns defensiv, manchmal distanziert oder manchmal auch richtig scheußlich benehmen. Das wiederum bestärkt uns in unseren pessimistischen sozialen Erwartungen. Jetzt fangen die anderen tatsächlich an, uns schlecht zu behandeln, alles wird nur noch schlimmer, und der Teufelskreis aus defensivem Verhalten und negativen sozialen Reaktionen mündet in einer Abwärtsspirale.“¹³¹

Deutlich wird jedoch am Beispiel der Einsamkeit, was den Menschen (unter anderem) ausmacht: wir sind „obligatorisch gesellige“¹³² Wesen, Beziehungen gehören zu unserem Wesenskern, sind ein Grundbedürfnis menschlicher Existenz und notwendig, um ein ‚gelingendes‘ Leben zu führen. Und, wie bereits gesehen, gilt dies nicht für jede x-beliebige Beziehung.

¹³¹ Cacioppo/Patrick, 2011, S. 42.

¹³² Ebenda, S. 138.

„Wenn die tiefe emotionale, nur Ihnen geltende Resonanz fehlt, wird keine dieser Beziehungen den Wunsch nach Einbindung erfüllen oder den Schmerz des Isoliertseins lindern.“¹³³

3.2 Entfremdung

„Ganz gleich, wie erfolgreich wir in diesem Jahr individuell und kollektiv gelebt, gearbeitet und gewirtschaftet haben, nächstes Jahr müssen wir noch ein wenig schneller, effizienter, innovativer und besser werden, um unseren Platz in der Welt zu halten (...).“¹³⁴

Hartmut Rosa hat in seinem Buch *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne* 2005 „soziale Beschleunigung sowohl als das Grundprinzip als auch als die Grunderfahrung der Moderne“¹³⁵ bestimmt. Dieser Begriff wird von ihm 11 Jahre später in dem Buch *Resonanz* wieder aufgegriffen, um Kennzeichen der modernen Gesellschaft zu identifizieren.

Hierbei bezeichnet er Gesellschaft dann als modern, „wenn sie sich nur (noch) dynamisch zu stabilisieren vermag, wenn sie also systematisch auf Wachstum, Innovationsverdichtung und Beschleunigung angewiesen ist, um ihre Struktur zu erhalten und zu reproduzieren“¹³⁶. Die hiervon betroffenen Ebenen bezeichnet er als eine zeitliche (Beschleunigung), sachliche (Wachstum) und soziale (Innovationsverdichtung), zusammengefasst als „Mengensteigerung pro Zeiteinheit“¹³⁷.

3.2.1 Dynamische Stabilisierung

Rosa beschreibt den Modus, durch den sich Gesellschaften stabilisieren und reproduzieren – gewissermaßen am Leben erhalten – als einen sich seit dem 18. Jahrhundert verändernden Modus. Hier zeigt sich ein Über-

¹³³ *Cacioppo/Patrick*, 2011, S. 99.

¹³⁴ *Rosa*, 2016, S. 677.

¹³⁵ *Peters/Schulz*, 2017, S. 10.

¹³⁶ *Rosa*, 2016, S. 673.

¹³⁷ *Ebenda*.

gang von einem Modus der strukturellen Reproduktion (adaptiver Modus) hin zur dynamischen Stabilisierung (dynamischer Modus).¹³⁸

Im adaptiven Modus vollzieht sich Veränderung dann, wenn sie „als Reaktion auf Veränderungen oder Herausforderungen in der Umwelt, etwa durch klimatische Veränderungen, durch Naturkatastrophen, durch Kriege oder Krankheiten, oder auch infolge zufälliger, kontingenter Entdeckungen und Entwicklungen“¹³⁹ notwendig wird. Anpassung, Entwicklung, Veränderung und Steigerung sind möglich, jedoch nicht permanent und vor allem sind sie nicht zwingend notwendig.

Im dynamischen Modus zeigt sich hingegen eine grundlegende Bezogenheit und Angewiesenheit auf Entwicklung, Veränderung und Steigerung, die nicht mehr nur bedarfsdeckend geschieht, sondern ununterbrochen in Gang bleiben und sich beschleunigen muss und „dabei die materielle Wachstumsspirale vorantreibt“¹⁴⁰.

Die Gesellschaft mit allen ihren Institutionen und Formationen kann sich in diesem Modus nur durch Steigerung am Leben erhalten. Dort, wo Wachstumszahlen stagnieren (und nicht einmal rückläufig sind), geraten Wirtschaft, Gesellschaft und Politik unter Druck und in einen krisenähnlichen Zustand – „es drohen Jobverluste und Firmenzusammenbrüche, die einhergehen mit sinkenden Staatseinnahmen (durch zurückgehendes Steueraufkommen) und mit einer Erhöhung der Sozialausgaben (durch steigende Arbeitslosigkeit), was tendenziell zu Haushalts- oder Schuldenkrisen und darüber vermittelt schließlich zu einer Krise des politischen Systems führt“¹⁴¹. Auch wenn die Komplexität der Prozesse hier sehr reduziert wird, zeigt sich doch die Verwobenheit und Dynamik, die hinter diesen Prozessen steht und offenbart einen geradezu vorhandenen Zwang zur Steigerung. „Das bedeutet, dass die moderne kapitalistische Gesellschaft sich immerzu ausdehnen, dass sie wachsen und innovieren, Produktion

¹³⁸ Vgl. Rosa, 2016, S. 678 ff.

¹³⁹ Ebenda, S. 678.

¹⁴⁰ Ebenda, S. 679.

¹⁴¹ Ebenda, S. 681.

und Konsumtion steigern, Optionen und Anschlusschancen vermehren, kurz: dass sie sich beschleunigen und dynamisieren muss, um ihren formativen Status quo zu erhalten.“¹⁴²

„Die Welt, in die wir uns gestellt finden, ist nicht einfach nur dynamisch, sondern sie befördert uns in jedem Moment gleichsam abwärts, so dass wir (immer schneller) nach oben laufen müssen, um unseren relativen Platz zu halten.“¹⁴³

Während im adaptiven Modus der Antrieb des Wirtschaftens in der Hauptsache darin liegt, „vermittelt durch das Tauschmittel Geld, einfach Ware gegen Ware“¹⁴⁴ zu tauschen, „zum Beispiel Brot gegen Kleidung (W-G-W)“¹⁴⁵, geht es im dynamischen Modus um G-W-G' (G-W-G-Strich), was bedeutet, dass Kapital nur da investiert wird, wo ein Gewinn zu erwarten ist. Kapital lässt sich hier nicht nur als Geld lesen, sondern als jegliche Form von Kapital – wir können auch unsere Energie, Zeit, Gedanken und Gefühle investieren und so weiter. Die etablierte Grundhaltung lautet, dass wir dies nur dann tun, wenn für uns ein ‚Mehr‘ zu erwarten ist.¹⁴⁶ An den Formeln wird deutlich, dass sich der Fokus verschoben hat: W-G-W hat den Erhalt einer Ware als Ziel, G-W-G' hingegen ein ‚Mehr‘ an investiertem Kapital.

3.2.2 Weltreichweitenvergrößerung

G-W-G' steht in einem engen Zusammenhang mit dem, was Rosa „Reichweitenvergrößerung“¹⁴⁷ nennt. Welt wird in Reichweite gebracht und Ziel ist es, immer mehr Welt in Reichweite zu bringen. Durch technische Errungenschaften, wie zum Beispiel Flugzeuge oder das Fernsehen und Internet, wurde (fast?) die gesamte Welt erreichbar und damit in Reichweite gebracht. Dadurch wird die (gesamte?) Welt jedoch auch zur Möglichkeit. Ebenso bedeutet mehr Geld mehr Reichweite, da sich dadurch die Mög-

¹⁴² Rosa, 2016S. 13 f.

¹⁴³ Ebenda, S. 691.

¹⁴⁴ Ebenda, S. 679.

¹⁴⁵ Ebenda.

¹⁴⁶ Vgl. ebenda, S. 679.

¹⁴⁷ Vgl. bspw. Rosa, 2016, S. 28.

lichkeiten dessen, was konsumiert und an Kapital (egal wofür) eingesetzt werden kann, vergrößern. Weniger Geld bedeutet weniger Möglichkeiten. Auch Bildung lässt sich in diesem Kontext lesen – mehr Bildung bedeutet mehr Möglichkeiten, sich beruflich zu betätigen. Weniger Bildung schränkt die Möglichkeiten ein. Ein größeres soziales (Beziehungs-)Netz erweitert die Möglichkeiten, ein sehr kleines oder kaum vorhandenes Netzwerk schränkt sie ein. Dies ließe sich nahezu beliebig fortführen.

Die „Annahme, dass eine bessere Ressourcenausstattung in jedem Fall besser ist als eine schlechtere“¹⁴⁸ erscheint in diesem Licht ganz logisch: Es ist immer besser, mehr von etwas zu haben als weniger. Also wird die „Sicherung und Verbesserung der Ressourcenlage, insbesondere (...) die Steigerung der Möglichkeitshorizonte“¹⁴⁹ zu einem zentralen Motor der Gesellschaft, der Institutionen und des einzelnen Menschen.

Hartmut Rosa beschreibt in Anlehnung an *Charles Taylor* die Bereiche dieser Weltreichweitenvergrößerung mit dem ökonomischen Kapital (Welt erwerbbar machen), dem kulturellen Kapital (Welt beherrschbar und nutzbar machen), dem Sozialkapital (Zugang zu Positionen / zum Kapital anderer) und dem Körperkapital (Attraktivität, Fitness, Kreativität und andere).¹⁵⁰ Und auch hier geht es um die Ausdehnung des „Radius des Erreichbaren“¹⁵¹.

Diese Ausdehnung geschieht unter anderem auch deshalb, weil die Frage nach dem ‚guten Leben‘ nicht eindeutig zu beantworten und die Antwort vor allem nicht mehr vorgegeben ist oder vorgefunden wird. Der Sinn als Gestaltungsauftrag steht an erster Stelle und so zeigt sich die physische, soziale und technische Weltreichweitenvergrößerung „als die geeignete Lebensstrategie unter Bedingungen ethischer Unsicherheit; sie sichert nicht per se ein glückliches Leben, verbessert aber die Ausgangsbedingun-

¹⁴⁸ *Rosa*, 2016, S. 18.

¹⁴⁹ *Ebenda*.

¹⁵⁰ Vgl. *ebenda*, S. 395.

¹⁵¹ *Ebenda*, S. 395.

gen dafür, es zu erreichen“¹⁵². Es handelt sich also nicht ausschließlich um einen von Gier angetriebenen Modus. Vielmehr zeigen sich Angst und Begehren als zentrale Antriebskräfte: die „Angst, abgehängt zu werden“¹⁵³ und das Begehren, ein ‚gutes Leben‘ zu führen. Diese Art Angst bedeutet jedoch auch, dass das Eigene und die Anderen im genuinen Sinn aus dem Blick geraten, denn „wer glaubt, um sein Überleben oder um seine Daseinsberechtigung kämpfen zu müssen, kann sich nicht um seine Potentialentfaltung kümmern, geschweige denn um die von anderen Menschen“¹⁵⁴.

Dort, wo Menschen über Generationen hinweg erfolgreich als ‚Ressourcenausnutzer‘ unterwegs waren und diese Erfahrung immer wieder wiederholen und weitergeben, vollzieht (oder vollzog) sich ein kultureller Wandel, weil es „keinen Grund gibt, darüber nachzudenken, ob es auch anders gehen könnte. Man nimmt sich, was man kriegen kann, und wer am schnellsten, am rücksichtslosesten, am zielstrebigsten bei der Verfolgung seiner Interessen ist, gewinnt das Rennen. Wer in diesem Wettlauf nicht mithalten will oder kann, hat selbst Schuld.“¹⁵⁵

Das, „was gute Chancen auf ein gelingendes Leben gewährleisten sollte (nämlich die dafür nötigen Ressourcen), wird nicht nur für das gute Leben selbst gehalten, sondern (muss) aufgrund der strukturellen Steigerungs- und Dynamisierungsimperative der Moderne auch die Lebensführungsenergien und -strategien der Individuen binden“¹⁵⁶. Ressourcen werden in diesem Modus zum „Inbegriff des guten Lebens“¹⁵⁷. Das, was oben beschrieben ist, fasst *Gerald Hüther* im Begriff der „Ressourcenausnutzungskultur“¹⁵⁸ zusammen.

¹⁵² Rosa, 2016, S. 45.

¹⁵³ Ebenda, S. 695.

¹⁵⁴ Hüther, 2016, S. 150.

¹⁵⁵ Ebenda, S. 147.

¹⁵⁶ Rosa, 2016, S. 47.

¹⁵⁷ Ebenda, S. 16.

¹⁵⁸ Hüther, 2016, S. 152.

3.2.3 Entfremdung

Dieser beschriebene kulturelle Wandel ist eng verwoben mit der Stellung des einzelnen Menschen in der Welt. Die je eigene Position ergibt sich nicht mehr aus ständischen oder traditionellen Vorbestimmungen. Die eigene Weltposition wird erst im Laufe des eigenen Lebens (immer wieder neu) bestimmt. Als leitende Prinzipien zeigen sich hier Konkurrenz und Wettbewerb.¹⁵⁹ „Die Position, die wir der Welt gegenüber und in der Welt einnehmen, hängt daher zu jedem Zeitpunkt von unserer (je aktuellen) *Performanz* ab.“¹⁶⁰ Diese Performanz steht in Konkurrenz und Wettbewerb zu den Strategien anderer: Ressourcen sind nicht unendlich verfügbar und die eigene Weltposition verändert sich in Konkurrenz zu anderen immer wieder. Die oben beschriebene Rolltreppe zwingt uns dazu, immer schneller zu laufen. Wettbewerb jedoch „zwingt die Konkurrenten in eine Haltung des Kampfes und damit zu einer verdinglichenden Fokussierung, die darauf abzielt, die Dinge unter Kontrolle zu bringen, zu beherrschen und verfügbar zu machen“¹⁶¹.

Hier zeigen sich Entfremdungserfahrungen als Konsequenz dieser Grundhaltung im Modus der dynamischen Stabilisierung und des Zwangs zur Steigerung, Performanz und Ausdehnung. Wenn der Mensch gezwungen ist (unter anderem aus Unsicherheit und Angst), in einem Modus von Konkurrenz und Wettbewerb zu agieren, anderen Menschen, der Umwelt und den ‚Dingen‘ in dieser Haltung zu begegnen, kann er zu ihnen keine Beziehung herstellen, die ohne ‚Zweck‘ ist. „Entfremdung bezeichnet damit eine Form der Welterfahrung, in der das Subjekt den eigenen Körper, die eigenen Gefühle, die dingliche und natürliche Umwelt oder aber die sozialen Interaktionskontexte als äußerlich, unverbunden und nichtresponsiv beziehungsweise als *stumm* erfährt“¹⁶² und erfahren muss, da sonst der Mo-

¹⁵⁹ Vgl. Rosa, 2016, S. 44.

¹⁶⁰ *Ebenda*, S. 692.

¹⁶¹ *Ebenda*, S. 695.

¹⁶² *Ebenda*, S. 306

aus von Wettbewerb und Konkurrenz nicht aufrechterhalten werden kann – „*Begegnen* und *Besiegen* sind inkompatible Zielsetzungen“¹⁶³.

Angesichts der knapper werdenden Ressourcen, dem Erreichen von (Belastungs- und Wachstums-) Grenzen, müssen wir im Rahmen der dynamischen Stabilisierung auch noch immer effizienter werden. Die Konsequenz ist gegebenenfalls, dass noch mehr Druck entsteht und noch mehr Leistung (von uns selbst und anderen) eingefordert wird, und dass wir die „eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Sehnsüchte noch besser abspalten beziehungsweise unterdrücken“¹⁶⁴ müssen. „Mit einem Satz, er muss nicht nur alles um sich herum, andere Menschen, seine Mitarbeiter, sogar seine Familie und nicht zuletzt sich selbst als Ressourcen behandeln, nutzen und ausnutzen“¹⁶⁵, was stumme und entfremdete Weltbeziehungen zur Folge hat, die uns in Form von chronischer Einsamkeit krank machen können.

Entfremdung zeigt sich „als ein(en) Modus der Weltbeziehung (...), in dem die (subjektive, objektive und / oder soziale) Welt gleichgültig gegenüberzustehen scheint (*Indifferenz*) oder sogar feindlich entgegentritt (*Repulsion*)“¹⁶⁶. Eine mögliche dritte Form der Entfremdung sieht Rosa 2017¹⁶⁷ in der Echobeziehung, die einen völligen Einklang beschreibt: ein Echo hat keine eigene Stimme, eine Echobeziehung ist keine Antwortbeziehung, „im Echo wiederhallt nur das je Eigene, nicht das Antwortende“¹⁶⁸.

Entfremdung als eine „*Beziehung der Beziehungslosigkeit*“¹⁶⁹ erscheint als logische Konsequenz aus dem Modus der dynamischen Stabilisierung mit dem Zwang zur Steigerung und Ausdehnung. Menschen, Institutionen, Politik und Gesellschaft sehen sich gezwungen, immer schneller zu laufen, sich auszudehnen, die eigene Weltreichweite zu vergrößern, immer größeren (Wahl-)Versprechen und Gewinnmargen nachzujagen, um den eigenen

¹⁶³ Rosa, 2016, S. 696.

¹⁶⁴ Hüther, 2016, S. 151.

¹⁶⁵ Ebenda.

¹⁶⁶ Rosa, 2016, S. 306.

¹⁶⁷ Vgl. Rosa 2017, S. 319.

¹⁶⁸ Rosa, 2016, S. 286.

¹⁶⁹ Rosa, in Anlehnung an Rahel Jaeggi, 2016, S. 305.

Platz zu halten, zu sichern und möglichst noch zu verbessern. Die Angst, abgehängt zu werden und die Sehnsucht nach einem ‚guten / gelingenden Leben‘ erscheinen wie existenzielle Antriebsfedern, denen sich der Mensch nur schwerlich entziehen kann. Dort, wo ein alternatives Konzept mit einer eigenen Definition vom gelingenden Leben fehlt, wird die Ressourcenausstattung zum leitenden Prinzip und damit auch Wettbewerb und Konkurrenz.¹⁷⁰ Wettbewerb und Konkurrenz ‚verunmöglichen‘ echte Begegnung und Beziehung, da hier nur eine möglichst rationale und analytische Haltung möglich scheint – Emotionen oder gar berühren und berührt werden, haben in solch einem Modus keinen Platz. Das Ziel ist Reichweitenvergrößerung und der andere ist entweder Konkurrent oder Zweck, um dieses Ziel zu erreichen. „*Verdinglichung* beschreibt damit die Bewegung aus dem Subjekt heraus: Die Welt wird als stummes Ding behandelt, während *Entfremdung* die Art und Weise angibt, in der die Welt *begegnet* oder erfahren wird.“¹⁷¹

Entfremdung wird hier von Rosa also noch etwas differenzierter betrachtet – Entfremdung ist die eigene Erfahrung von Gleichgültigkeit, Feindseligkeit oder Echo. Verdinglichung hingegen ist die eigene Sicht auf die Welt und auf Beziehungen, die vom Subjekt ausgeht. Beides ist eng miteinander verwoben und dort, wo der Mensch anderen verdinglichend begegnet, wird in der Regel auch der andere Mensch diese Haltung einnehmen – Entfremdungserfahrungen auf beiden Seiten sind die Folge.

Eine verdinglichende Weltbeziehung ist jedoch nicht grundsätzlich schlecht. „(...) die Fähigkeit zur Resonanzunterdrückung (ist) eine essentielle Kulturtechnik (ist), welche die Qualität der menschlichen Weltbeziehung per se nicht nur nicht beeinträchtigt, sondern oftmals fundamental verbessert“¹⁷², wie am Beispiel der Chirurgin deutlich wird, die ihrer Arbeit nur dort effektiv nachgehen kann, wo sie einen solchen verdinglichenden

¹⁷⁰ Vgl. Rosa, 2016 S. 44 f.

¹⁷¹ Ebenda, S. 307.

¹⁷² Ebenda, S. 122.

Blick einnimmt.¹⁷³ Entfremdung, Verdinglichung – Resonanzunterdrückung – wird erst dort zu einem Problem, „wo sie die Fähigkeit zur Ausbildung und / oder Aufrechterhaltung von Resonanzachsen beeinträchtigt oder wo sie sich so verselbständigt, dass der Blick auch dort >leer< bleibt, wo die Subjekte auf Resonanzbeziehungen angewiesen sind“¹⁷⁴.

Beschleunigung und damit auch Entfremdungserfahrungen können also zu einem Problem werden, da hiermit ein „zielloser und unabschließbarer Steigerungszwang (führt) am Ende zu einer problematischen, ja gestörten oder pathologischen Weltbeziehung der Subjekte und der Gesellschaft als ganzer (führt)“¹⁷⁵. Dies macht *Rosa* an den bereits vorhandenen Krisen oder Krisentendenzen deutlich: „an der sogenannten ökologischen Krise, an der Krise der Demokratie und an der >Psychokrise<, die sich beispielsweise in wachsenden Burnoutraten manifestiert. Die erste Krise signalisiert eine Störung im Verhältnis zwischen Mensch und nichtmenschlicher >Umwelt< oder Natur, die zweite eine Störung in der Beziehung zur Sozialwelt und die dritte eine Pathologie im subjektiven Selbstverhältnis.“¹⁷⁶

Diese beschriebenen Veränderungen der „Art und Weise, in der Menschen *in die Welt gestellt* sind, (sie) ändert das menschliche Weltverhältnis in grundlegender Form“¹⁷⁷. Besonders bedeutsam erscheint zusätzlich, dass diese Form von problematischen Weltverhältnissen nicht nur die Folge des Steigerungszwanges sind, sondern „zugleich auch deren *Ursache*, so dass wir es mit einem sich selbst verstärkenden Problemzirkel zu tun haben“¹⁷⁸.

Diesen ‚sich selbst verstärkenden Problemzirkel‘ an irgendeiner Stelle zu durchbrechen, scheint eine der großen Herausforderungen unserer Zeit zu sein.

¹⁷³ Vgl. *Rosa*, 2016, S. 122.

¹⁷⁴ *Ebenda*.

¹⁷⁵ *Ebenda*, S. 14

¹⁷⁶ *Ebenda*.

¹⁷⁷ *Ebenda*.

¹⁷⁸ *Ebenda*, S. 24.

Doch wie kann eine solche Unterbrechung geschehen, wenn die Vorstellung von dem, was ein gutes Leben ist / sein kann / sein soll, mittlerweile so eng mit Steigerung, Dynamisierung und Reichweitenvergrößerung verwoben ist? Wenn keine andere und alternative Idee von einem guten Leben mehr vorhanden zu sein scheint? Wenn ursprüngliches Resonanzbegehren zu einem Objektbegehren geworden ist und weiter werden wird?¹⁷⁹ Wenn die Angst davor, abgehängt zu werden immer mitschwingt?

Um es mit Albert Schweitzer zu sagen: „Das Heil der Welt liegt nicht in anderen Maßnahmen, sondern in einer anderen Gesinnung.“¹⁸⁰

¹⁷⁹ Vgl. *Rosa*, 2016, S. 207.

¹⁸⁰ Albert Schweitzer, zitiert in: *Hüther*, 2016, S. 145.

4 Selbst-Stand und Resonanz

Eine andere Gesinnung kann nur durch ein verändertes Verständnis von dem entstehen, was es heißt, ein ‚gutes‘ Leben zu führen und vielleicht auch von dem, was uns Menschen als Wesen ausmacht. Das betrifft dann sowohl das Verhältnis des einzelnen Menschen zu sich selbst, als auch das Verhältnis zur ‚Welt‘, also zu anderen Menschen und Dingen. Ein anderes Selbst- und Weltverständnis ist jedoch nur da möglich, wo es sich aus sich selbst heraus entwickelt. Die meisten Menschen ‚durften‘ sicherlich schon die Erfahrung machen, dass man andere Menschen nicht ändern kann; ebenso wenig kann man Gesellschaft auf Knopfdruck verändern.

Das, was verloren zu gehen scheint, ist zum einen der Selbst-Stand des einzelnen Menschen: das Bewusstsein über das eigene Selbst und Sein, die Achtung vor dem eigenen Selbst und Sein, die Erkenntnis über das eigene Selbst und Sein, die Selbstständigkeit und Selbstbestimmung. Und damit auch das Bewusstsein, dass der Andere ein Anderer ist und die Achtung vor dieser Andersheit: die Erkenntnis, dass es auch andere ‚Selbst‘ gibt mit anderen Lebensweisen, Werten und Haltungen, die Achtung vor der Selbstständigkeit und Selbstbestimmung des anderen Menschen. Und all dies ohne den Blick auf Zweckmäßigkeit und Nutzen zu legen, sondern all dies auch ‚Sein‘ zu lassen. Damit geht zum anderen Verbindung und Verbundenheit verloren – die innere Verbundenheit mit all dem, was uns ausmacht und die äußere Verbundenheit mit anderen Menschen und der Welt.

Veränderung kann nur aus dem einzelnen betroffenen Menschen heraus entstehen und wachsen und damit vielleicht andere und auch Gesellschaft ‚anstecken‘. Wir können also nur bei uns selbst beginnen. Aber wo beginnen wir da? Vielleicht bei der Frage, wie es überhaupt dazu kommen konnte und der Frage, wie es anders sein könnte. Beide Fragen betreffen das menschliche Selbst und sind im Kern eng miteinander verbunden. Das, was sich entwickelt hat, beinhaltet im Grunde bereits die in uns angelegten Möglichkeiten, es anders zu machen. „Unsere Biologie legt fest, was aus

uns werden könnte. Was aber tatsächlich aus uns wird, hängt von den Erfahrungen ab, die wir im Lauf unseres Lebens innerhalb des jeweiligen kulturellen Raumes machen, in den wir hineinwachsen.“¹⁸¹

Diesen Gedanken wird in einem ersten Schritt nachgegangen. Anschließend wird, wie bereits zuvor, die Theorie *Hartmut Rosas* aufgegriffen, der mit „Resonanz als Soziologie der Weltbeziehungen“ eine Idee entwickelt, wie eine andere Art und Weise des Weltverhältnisses aussehen könnte.

4.1 Selbst-Stand

„Größenwahnsinnige Alleskönner, Wichtigtuer und Besserwisser sind wir. Und Kümmerversionen dessen, was aus uns werden könnte.“¹⁸²

Es geht um unser Potential, um all das, was in uns bereits an Fähigkeiten vorhanden ist, was wir ‚nur‘ entfalten müß(t)en; es geht darum, wir selbst zu werden. Es gibt jedoch keinen Nullpunkt¹⁸³ – wir werden in eine Welt hineingeboren, die da ist, in eine Familie, die bereits lebt und vom Leben geprägt ist. Wir werden bereits vorgeburtlich im Mutterleib geprägt. Und „alles, was erst im Verlauf der ersten Lebensjahre gelernt werden muss, wird von anderen Menschen übernommen“¹⁸⁴. Wenn wir auf die Welt kommen, gibt es nur sehr wenige Dinge, die wir nicht lernen müssen. Basale Fähigkeiten wie das Saugen und Greifen sind angeboren. Alle Kulturtechniken, Haltungen, Werte, Verhaltensweisen, auch zu einem großen Teil Mimik und Gestik, werden jedoch im Verlauf der frühesten und frühen Kindheit erlernt. Wir lernen, was wichtig ist im Leben, worauf es ankommt. Wir lernen, wie wir Beziehungen gestalten oder wie wir uns verhalten müssen, um das zu erhalten, was für unser (Über-)Leben notwendig ist. Wir erarbeiten uns Strategien, um die Erfüllung unserer Grundbedürfnisse irgendwie zu gewährleisten. Und all dies lernen wir in Beziehungen. „Weil wir Menschen, vor allem als Kinder, allein überhaupt nicht überlebensfähig

¹⁸¹ Hüther, 2016, S. 120.

¹⁸² Ebenda, S. 34.

¹⁸³ Vgl. Bieri, 2016, S. 10.

¹⁸⁴ Hüther, 2016, S. 42.

sind, bleibt einem Kind gar keine andere Möglichkeit, als sich an die Denk- und Verhaltensmuster der Familie, der Sippe, der Gemeinschaft anzupassen, von der sein Überleben abhängt.“¹⁸⁵

Diese Denk- und Verhaltensmuster können sich im Verlauf des Lebens jedoch als nicht mehr passend herausstellen; es kann sich zeigen, dass die automatisierten Abläufe, die oftmals unbewusst geschehen, nicht mehr zu dem eigenen Leben, zu den sich vielleicht verändernden Werten, Haltungen und Orientierungen passen. Dass wir an die Grenzen unserer Komfort-Zone gestoßen werden und entscheiden (müssen), wie wir uns dazu verhalten: ob wir uns auf den Prüfstand stellen wollen oder so weitermachen wie bisher. Dann werden wir vermutlich früher oder später jedoch wieder an dieselbe Grenze in einem anderen Kontext stoßen.

Dann kann es sein, dass ein Konflikt entsteht, „zwischen dem, was es (das Subjekt, Anm. A.B.) ist, und dem, was es sein möchte und daß es an sich scheitern kann“¹⁸⁶. Die Vorstellung von dem, wie wir sein möchten und vermeintlich sein sollen, speist sich aus unseren Werten und Idealen, die wiederum eng mit gesellschaftlichen Haltungen und frühen Vorbildern verknüpft sind. Unsere Selbstbilder sind vermutlich in aller Regel verzerrt, was nachvollziehbar ist, weil wir selbst das Zentrum unseres Erlebens sind und es daher gar keine Objektivität oder Neutralität geben kann. Was wir aber lernen können, ist, „daß es eine Dimension von Motiven für unser Tun gibt, die im dunkeln liegen, und daß es im Leben eines Subjekts darum gehen kann, sich dieser Motive bewußt zu werden“¹⁸⁷.

4.1.1 Musterbildung

„Solche gewachsenen Strukturen, die wir als Muster bezeichnen, sind notwendig, damit Menschen sich in der Welt zurechtfinden können.“¹⁸⁸ Sie umfassen verschiedene Aspekte unseres Verhaltens und (Er)Lebens, können „ebenso das Denken betreffen, zum Beispiel das Selbstbild oder Me-

¹⁸⁵ Hüther, 2016, S. 57.

¹⁸⁶ Bieri, 2013, S. 22.

¹⁸⁷ Ebenda.

¹⁸⁸ Baer, 2017, S. 68.

thoden, wie die Lösung eines Problems angegangen wird¹⁸⁹. Muster betreffen jedoch auch das Körpererleben (wie wir uns bewegen, gehen, Erregungen ausdrücken), unsere „Art und Weise, Gefühle auszudrücken oder dies zu vermeiden“¹⁹⁰ und unsere Verhaltensweisen in sozialen Beziehungen.

Diese Musterbildung geschieht bereits im Säuglingsalter, wenn sich bestimmte Erfahrungen mehrmals wiederholen.¹⁹¹ Je öfter wir Erfahrungen wiederholen, die sich ähnlich sind, desto mehr verfestigen sich diese Muster. Eine gewisse Stabilität der Muster ist notwendig, da wir sonst haltlos werden und „nur noch auf alle von außen kommenden Impulse“¹⁹² reagieren. Gleichzeitig müssen diese Muster anpassbar sein, als „lernende Muster, die sich auf neue Situationen einstellen, indem sie sich ergänzen und erweitern“¹⁹³.

Zentraler Ort für diese Ausbildung von Mustern ist unser Gehirn. Und dieses ist „in viel stärkerem Maß, als wir in eigener Selbstüberschätzung zugeben bereit sind, durch diese anderen Menschen und all das, was diese wiederum von anderen Menschen übernommen haben, strukturiert worden“¹⁹⁴. Unser Gehirn ist ein Sozialorgan, das heißt zum einen entsteht und entwickelt es sich in und aus Beziehungen heraus, zum anderen ist es auch für die Gestaltung dieser Beziehungen konzipiert¹⁹⁵ und auf diese angewiesen, da ein Gehirn „ausschließlich in einem Netzwerk von anderen Gehirnen überlebens- und entwicklungsfähig“¹⁹⁶ ist. Hier wird die existenzielle Bedeutung von Beziehungen erneut sehr deutlich, auch als etwas, was uns als Menschen ausmacht: „In all jenen Bereichen, in denen es sich von tierischen Gehirnen unterscheidet, wird das menschliche Gehirn durch

¹⁸⁹ Baer, 2017, S. 68.

¹⁹⁰ Ebenda.

¹⁹¹ Vgl. ebenda, S. 69.

¹⁹² Ebenda, S. 70.

¹⁹³ Ebenda.

¹⁹⁴ Hüther, 2016, S. 43.

¹⁹⁵ Vgl. ebenda, S. 44.

¹⁹⁶ Ebenda.

Beziehungserfahrungen mit anderen Menschen geformt und strukturiert.“¹⁹⁷

Es wurde bereits beschrieben, dass wir als ‚physiologische Frühgeburten‘ so ziemlich alles entwickeln und erlernen müssen, was wir für unser (unter anderem soziales) Leben benötigen. In der Konsequenz bedeutet das jedoch, dass wir enorm lernfähig sind und unser Gehirn dahingehend angelegt und ausgestattet ist, früh, viel und schnell zu lernen, das heißt auch, eine immense Offenheit mitbringt. Und das in einer Zeit, in der noch keine Filter vorhanden sind.

Dabei werden Kinder (und später Erwachsene) von den Grundbedürfnissen nach Verbundenheit und Wachstum geleitet, und „zeitlebens sucht jeder Mensch nach Beziehungen, die es ihm ermöglichen, sich gleichzeitig als verbunden und frei zu erleben“¹⁹⁸. Nur wenn diese Grundbedürfnisse gestillt sind, können die „bereitgestellten vielfältigen Vernetzungsangebote auf immer komplexer werdende Weise“¹⁹⁹ genutzt werden. Hierfür verfügen wir über ein „angeborenes Erkundungsbedürfnis und ein ebenso starkes Bindungsbedürfnis“²⁰⁰, also über ein Neugier- und ein Bindungssystem.

Unser Gehirn stellt in diesen ersten Lebensjahren einen Überschuss an potentiellen Nervenzellverknüpfungen bereit, damit wir all das verarbeiten und lernen können, was uns bedeutsam erscheint und „jedes Signalmuster (...) führt zum Aufbau eines charakteristischen Erregungsmusters innerhalb der in den verschiedenen Bereichen des Gehirns bereitgestellten neuronalen Netzwerke“²⁰¹. Diese Erregungsmuster bilden sich mit der Zeit zu ‚inneren Bildern‘ aus, wie zum Beispiel Tast- und Körperbilder, Hörbilder, Geruchsbilder, Bewegungs- und Handlungsbilder.²⁰² Wir alle verfügen über eine Vielzahl solcher Bilder (beispielsweise Werfen eines Balls). Innerhalb dieser Bilder, die – je öfter sie wiederholt und bestätigt werden – sich im-

¹⁹⁷ Hüther, 2016, S. 44.

¹⁹⁸ Ebenda, S. 46.

¹⁹⁹ Ebenda.

²⁰⁰ Ebenda, S. 52.

²⁰¹ Ebenda.

²⁰² Vgl. ebenda, S. 42.

mer weiter stabilisieren und verfestigen, können wir nach genügend Übung automatisiert handeln, ohne bewusst darüber nachzudenken. Dies ist in vielen Lebensbereichen äußerst sinnvoll und hilfreich (zum Beispiel Lesen, Schreiben, Auto- und Fahrradfahren, aber auch die Vorgänge des Essens, Trinkens und Laufens und vieles anderes mehr), birgt in anderen Bereichen jedoch durchaus auch das Potenzial, zu einem Problem zu werden.

Wenn ein Kind beispielsweise in seinen Beziehungen keine Sicherheit erfährt und dadurch „schmerzvolle oder traurige und wütende Gefühle“²⁰³ unterdrücken muss, weil sie nicht gezeigt werden dürfen, formt sich ebenfalls ein Muster, jedoch ein Abwehrmuster, welches notwendig wird, weil die so bedeutsame Beziehung im Außen sonst durch diese Gefühle gefährdet wäre. Diese Abwehr von Gefühlen geht mit einer körperlichen / muskulären Anspannung einher, wodurch sich sowohl Haltungsmuster als auch die Atmung verändern. Und „je häufiger und je früher das geschieht, desto stärker werden diese körperlichen Abwehrmuster verfestigt“²⁰⁴. Es entsteht ein komplexes Erregungsmuster / inneres Bild, welches immer dann wieder auftaucht, wenn ein Teil dieses Musters angesprochen wird, also „alle Sinneseindrücke, die mit den alten Erfahrungen assoziiert werden, rufen auch die alten Gefühle wieder wach“²⁰⁵. Diese ‚verkörperten Erfahrungen‘, von *Baer* und anderen als Leib- oder Körpergedächtnis bezeichnet,²⁰⁶ können selbst dann noch erhalten bleiben, wenn die damit zusammenhängenden Gefühle gegebenenfalls im späteren Leben überwunden werden konnten.²⁰⁷

Was im obigen Beispiel geschieht, lässt sich auf viele andere Ebenen übertragen. Der Punkt ist, dass es hier um das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Verbundenheit (und die existenzielle Angewiesenheit gerade in den ersten Lebensjahren / der Kindheit) geht, welches Menschen dazu bringen

²⁰³ Hüther, 2016, S. 55.

²⁰⁴ *Ebenda.*

²⁰⁵ *Ebenda.*

²⁰⁶ Vgl. *Baer*, 2017, S. 71 ff.

²⁰⁷ Vgl. *Hüther*, 2016, S. 55 f.

kann, „ihr Gefühl von ihrem Verstand und ihren Körper von ihrem Gehirn abzutrennen“²⁰⁸.

Kinder sind bereit, für diejenigen Menschen, die sie auf ihrem Weg begleiten, so ziemlich alles zu tun. Diese ungeheure Bedeutung ist verständlich, wenn man sich zum einen vergegenwärtigt, dass ein Kind ohne andere nicht überlebensfähig ist; und wenn man sich zum anderen daran erinnert, dass Verbundenheit und Wachstum menschliche Grundbedürfnisse sind. Überall dort, wo ein Kind einem Problem oder einer Herausforderung begegnet (und das sind viele), braucht es die Gewissheit, sich Hilfe von außen holen zu können, um die damit einhergehende Angst und Stressreaktion regulieren zu lernen. Hierfür benötigt man jedoch jemanden, „dem man vertrauen kann, mit dem man sich verbunden, bei dem man sich geborgen fühlt“²⁰⁹. Diese immense Bedeutung von vertrauten Beziehungen bedeutet, dass „sie bereit sind, alles ihnen Mögliche zu tun und alle anderen Bedürfnisse zu unterdrücken, wenn ihnen dafür das geschenkt wird, was sie mehr als alles andere brauchen, um leben, um wachsen, um die in ihnen angelegten Potentiale entfalten zu können: Zuneigung, Nähe, Verbundenheit“²¹⁰. Wenn es einem Kind gelingt, mit der Unterdrückung eines eigenen Bedürfnisses, eigener Gefühle oder Impulse, sich so zu verhalten, dass es den wichtigsten Bezugspersonen gefällt, „geht im Hirn des betreffenden Kindes die Begeisterungsgießkanne mit dem Düngerstrahl an, der die dabei aktivierten Netzwerke und Verschaltungen zum Wachsen bringt“²¹¹. Auf diese Weise kann ein Kind zu einem Erwachsenen werden, der es allen anderen immer recht machen will und sich dort ohnmächtig und hilflos fühlt, wo dies nicht möglich ist, wo der andere vielleicht „seine als Liebesdienste erbrachten Opfergaben nicht braucht oder nicht haben will“²¹². Bei Kindern hingegen, die die Erfahrung machen mussten, dass sie es Mama und Papa einfach nicht recht machen können, zeigt sich eine

²⁰⁸ Hüther, 2016, S. 56.

²⁰⁹ Ebenda, S. 96.

²¹⁰ Ebenda.

²¹¹ Ebenda, S. 97.

²¹² Ebenda.

umgekehrte Dynamik. Hier „geht die Düngergießkanne im Hirn zwangsläufig immer dann an, wenn sie es wieder einmal schaffen, sich selbst zu beweisen, dass sie ihre Probleme sehr gut allein, also ohne Mama, ohne Papa oder sonst wem, zu lösen imstande sind“²¹³ und es entwickelt sich ein Mensch, der anderen immer zeigen will (und es auch immer besser kann), „wie wenig man sie braucht, dass man nicht mit ihnen verbunden ist, dass man nichts mit ihnen zu tun haben will“²¹⁴.

Die so erarbeiteten Bewältigungsstrategien und -muster helfen uns dabei, mit äußeren Anforderungen umzugehen, da wir uns nicht zunächst in ‚in-nere Klausur‘ zurückziehen müssen, bevor wir handlungsfähig sind, sondern in Situationen, die eine Ähnlichkeit mit den bisherigen Erfahrungen aufweisen, entsprechend schneller reagieren können. Dies gilt dann jedoch auch dort, wo Menschen „irgendwann in ihrem Leben eine ganz bestimmte Strategie zur Bewältigung ihrer Ängste und zur Aufrechterhaltung ihrer inneren Ordnung gefunden haben und diese einmal gefundene Strategie anschließend immer wieder zwanghaft in der gleichen Weise einsetzen, weil sie glauben, dass sich damit alle anderen Probleme ebenfalls lösen lassen“²¹⁵. Und je öfter wir dies (subjektiv erfolgreich) tun, desto effizienter werden die Verschaltungen und Verbindungen im Gehirn geknüpft, „bis aus den anfänglich kleinen ‚Nervenwegen‘ allmählich feste Straßen und schließlich sogar breite ‚Autobahnen‘ entstanden sind“²¹⁶. Und auf Autobahnen lässt es sich sehr schnell fahren, sodass die betreffenden Muster zu einem festen aber eingefahrenen Programm mit vorgegebenem Ziel werden.

Auch dies kann sehr hilfreich sein, solange das Leben, das Selbst, die Welt, die anderen Menschen so funktionieren wie gewohnt. Dort, wo sich jedoch Brüche ergeben, wo Überraschendes geschieht, sich das Leben von einer ganz unerwarteten Seite zeigt oder wir den Wunsch nach Veränderung haben, werden Autobahnen eher zu einer (inneren) Barriere, da sie

²¹³ Hüther, 2016, S. 97.

²¹⁴ Ebenda, S. 98.

²¹⁵ Ebenda, S. 58.

²¹⁶ Ebenda.

fest betonierte in eine bestimmte Richtung führen, die gegebenenfalls eben auch falsch sein kann. Bei hoher Geschwindigkeit eine Ausfahrt zu treffen, ist – das wird jeder Autofahrer wissen – kaum ohne Unfall möglich. Es kann dazu führen, dass diese Menschen sich zwanghaft darum bemühen „immer wieder solche Bedingungen zu schaffen und aufrechtzuerhalten, unter denen sie die Zweckmäßigkeit ihrer einmal entwickelten Fähigkeiten unter Beweis stellen können“²¹⁷. Autobahnen sind der bequeme Weg und um eine Ausfahrt zu nehmen, müssten wir zunächst die Geschwindigkeit drosseln und uns vielleicht auch fragen, weshalb wir eigentlich so schnell fahren und wohin uns diese Autobahn führt (und ob wie da hin wollen). Im Gegensatz zu einer Autobahn, ist die Entscheidung, einen Trampelpfad zu beschreiten, bei dem vielleicht nur bis zur nächsten Kurve (wenn überhaupt) geschaut werden kann, mit deutlich mehr Aufwand, Ungewissheit, Unsicherheit und Risiko verbunden. Und auch das Ziel ist hier nicht deutlich zu erkennen – es gibt vielleicht noch keine Übersichtskarte.

Dies kann den Bereich der Beziehungen betreffen, den Umgang mit Angst, Trauer, Freude und Wut (und allen anderen Gefühlen), die Reaktionen auf Stress, das Verhalten bei anstehenden Veränderungen und vieles andere mehr. Eine Strategie, mit der wir subjektiv erfolgreich sind, werden wir so lange anwenden, wie sie funktioniert. Damit bahnt sich ein Muster, welches immer automatischer und damit unbewusster abläuft.

Und all dies betrifft eben auch Menschen, die einen Mangel erleben und mit auf den Weg bekommen. Wenn ein Kind (und später der Erwachsene) in einem seiner Grundbedürfnisse (Verbundenheit und Wachstum) einen Mangel erlebt, wird es andere Wege suchen, um das zu bekommen, was es braucht. „Ersatzbefriedigungen nennt man das, was nun fortan zunehmend an Bedeutung für die betreffende Person gewinnt und dazu führt, dass ihre ursprüngliche Offenheit, Beziehungsfähigkeit, uneingeschränkte Neugier und Gestaltungslust in eine bestimmte Richtung gelenkt wurden.

²¹⁷ Hüther, 2016, S. 58.

Dann werden allzu leicht Dinge bedeutsam, die in Wirklichkeit völlig unwichtig sind (...).²¹⁸

Dort, wo es dem Kind gelingt, sich so zu verhalten, dass zum Beispiel Angst nachlässt, werden bestimmte Botenstoffe im Gehirn ausgeschüttet, die die oben beschriebene Autobahn immer weiter ausbauen. „So lernt jedes Kind bereits sehr früh und auch entsprechend nachhaltig all das, worauf es für ein möglichst ungestörtes Zusammenleben in seiner jeweiligen Gemeinschaft ankommt.“²¹⁹

Die in dieser Art im Laufe des Lebens erworbenen Erfahrungen und Muster führen zu individuellen Annahmen und Vorstellungen von Welt. Diese so entstehenden „inneren Orientierungen, Selbstwirksamkeitskonzepte und (eigene) Leitbilder“²²⁰ geben uns eine Richtung im Leben vor, lassen uns bestimmte Dinge erwarten, andere nicht; sie lenken unsere Entscheidungen und Handlungen.

Wie beschrieben, lernen Kinder in den ersten Beziehungen und von den ersten Vorbildern grundlegende Fähigkeiten, Handlungsmuster und Verhaltensweisen. Kinder übernehmen jedoch „auch deren Haltungen und Denkweisen“²²¹. Dies können auch Ideen oder Überzeugungen sein, in der sich die eigene Identität begründet oder Zugehörigkeit absichert („gemeinsamer Feind, eint‘). Diese „einzigartige Fähigkeit zur transgenerationalen Weitergabe einmal entwickelter Vorstellungen“²²² geht jedoch mit der Gefahr einher, dass auch Vorstellungen weitergegeben werden, „die falsch sind oder die – weil sich die Welt inzwischen verändert hat – unbrauchbar geworden sind“²²³.

Menschen jedoch, die einfache und subjektiv erfolgreiche Lösungen gefunden haben, neigen dazu, allen neuen Anforderungen, Veränderungen

²¹⁸ Hüther, 2016, S. 46.

²¹⁹ Ebenda, S. 59.

²²⁰ Ebenda, S. 67.

²²¹ Ebenda, S. 102.

²²² Ebenda, S. 49.

²²³ Ebenda.

und Herausforderungen mit eben diesen gebahnten Strategien zu begegnen, weil sie „ihre einmal entwickelten Strategien für allgemeingültiger (halten), als sie in Wirklichkeit sind“²²⁴.

Das Problem ist: „Etwas Neues kommt so nicht in die Welt. Anpassung ist eine konservative Strategie. Die Mitglieder einer Gesellschaft können über viele Generationen hinweg nur noch mit Anpassung beschäftigt sein. Passiv, ohne zu erkennen und sich bewusst zu werden, was mit ihnen geschieht, werden sie so, wie sie schon immer waren (...).“²²⁵

4.1.2 Selbständigkeit

Veränderungen, vor allem nachhaltiger und tiefgreifender Natur, geschehen also nicht im Modus der passiven Anpassung und der unreflektierten Übernahme von Überzeugungen, Haltungen und Vorstellungen. Obwohl Menschen im gesamten Lebensverlauf in der Lage sind, sich zu verändern (und dies auch tun), zeigt sich auch, wie schwer es ist, einmal erworbene Muster, die eine immense Sicherheit bieten können, zu hinterfragen und zu verändern. Dies bedeutet jedoch ausdrücklich nicht, dass das unmöglich ist: „Diese sogenannten Musterbrecher sind leider selten, aber sie zeigen, dass es geht und auch wie es gehen kann: Indem eine Person Anteile in sich wiederentdeckt und weiterentwickelt, die im alten ‚Betriebsmodus‘ verdrängt, unterdrückt oder abgespalten waren. Dazu kann man nicht von außen überredet, überzeugt, angeleitet oder unterrichtet werden.“²²⁶

Dies steht in einem engen Zusammenhang mit dem, was *Peter Bieri* als innere Selbständigkeit bezeichnet. Es geht hierbei um die Fähigkeit zur Selbstbestimmung und Selbsterkenntnis. „Am Anfang steht eine Beobachtung von großer Tragweite: Es kennzeichnet uns Menschen, daß wir, was unsere Meinungen, Wünsche und Emotionen anlangt, nicht nur blind vor uns hinleben und uns treiben lassen müssen, sondern daß wir uns in unse-

²²⁴ Hüther, 2016, S. 75.

²²⁵ Ebenda, S. 62.

²²⁶ Ebenda, S. 125.

rem Erleben zum *Thema* werden und uns um uns selbst *kümmern* können.“²²⁷

Sich selbst zum Thema werden, bedeutet, sich selbst zu be- und hinterfragen, also gewissermaßen „einen Schritt hinter sich selbst zurückzutreten und einen inneren Abstand zum eigenen Erleben aufzubauen“²²⁸. Dies kann nach *Bieri* mit verschiedenen Fragen geschehen, die sich zum einen am *Erkennen / Verstehen* und zum anderen an der *Bewertung* orientieren. Im ersten Fall geht es um die Fragen nach dem, was es eigentlich ist, was ich denke, fühle oder will und hiermit zusammenhängend die Frage, wie es dazu gekommen ist. Im zweiten Fall stellt sich die Frage, ob ich mit dem, wie ich da denke, fühle, wünsche und handle überhaupt noch zufrieden bin. Und ob es dem entspricht, wie ich mich selber sehe. Hierbei kann eine Zerrissenheit deutlich werden, die zuvor vielleicht nur unterschwellig als Unzufriedenheit spürbar war, „weil wir so ganz anders sind, als wir gerne sein möchten“²²⁹. Und – wie bei den Fragen beschrieben – dann geht es darum, „denjenigen Unterströmungen des Fühlens und Wünschens auf die Spur zu kommen, die uns lenken, ohne daß wir es wissen und verstehen“²³⁰.

Diese Fragen stellen sich in der Regel jedoch nicht von alleine und „manchmal bedarf es dazu einer neuen Erfahrung in Form einer persönlichen Krise. Aber nichts ist so schwer wie das Eingeständnis, dass man sich völlig verrannt hat.“²³¹

Ein solches Eingeständnis und die hiermit verbundenen Fragen stellen jedoch auch eine großartige Chance dar. Dort, wo wir wissen, was in uns geschieht und aus welchen Quellen sich unser Erleben und Ver-Halt-en speisen, wird es greifbarer, bewusster und gegebenenfalls auch benennbar, und „erst wenn ich erkenne, was da für Kräfte am Werk sind, habe ich

²²⁷ *Bieri*, 2016, S. 11.

²²⁸ *Ebenda*, S. 12.

²²⁹ *Ebenda*, S. 15.

²³⁰ *Ebenda*.

²³¹ *Hüther*, 2016, S. 74.

die Chance, die Dinge zu verändern“²³². Das bedeutet allerdings auch das Aushalten von Angst und Ungewissheit und benötigt das Vertrauen darin, diesen Zustand überwinden zu können.

Wir können aber auch „erbitterten Widerstand“²³³ leisten gegen das, was sich zu zeigen droht, gegen das, was unserem Bild von uns selbst nicht entspricht, gegen das, was unsere vermeintliche Sicherheit in der Geworfenheit unserer Existenz in Frage zu stellen oder gar zu zerstören droht. „Manche wehren sich sogar sehr vehement gegen die Vorstellung, es könne für sie einen größeren Handlungsspielraum geben als den, den sie schon immer genutzt haben. Offenbar verletzt der Gedanke, dass für sie mehr möglich wäre, ihr eigenes Selbstbild.“²³⁴ Dies könnte unter anderem damit zusammenhängen, dass „jeder, der frei wäre und frei entscheiden könnte, wie er handeln will, ja auch ganz allein die Verantwortung dafür übernehmen (müsste), was er mit dieser Freiheit macht, nicht nur für das, was er tut, sondern auch für all das, was er unterlässt“²³⁵.

Es ist das Wesen von Selbsttäuschungen, dass sie nur schwer zu durchschauen sind, schwer zu erkennen, schwer einzugestehen. Solcher Art Erkenntnis ist erschütternd, gleichzeitig jedoch auch befreiend, denn „manchmal geht es nicht darum, sich einem solchen Bild zu beugen, sondern eine versklavende Vorstellung von sich selbst über Bord zu werfen“²³⁶.

Innere Selbständigkeit, die ein (zumindest partielles) Ende von Selbsttäuschungen und unbewussten Mustern bedeutet, geschieht nach *Bieri* in vier Formen: im Denken, im Wollen / Entscheiden, in den Affekten und im Selbstbild / Zensur.

²³² *Bieri*, 2016, S. 58.

²³³ *Ebenda*, S. 41.

²³⁴ *Hüther*, 2016, S. 137.

²³⁵ *Ebenda*.

²³⁶ *Bieri*, 2016, S. 14.

Die erste Form wurde bereits oben angedeutet und hält sich an die Fragen: „Was genau *bedeutet* das? und Woher eigentlich *weiß* ich das?“²³⁷. Als Menschen sind wir in der Lage, uns selbst zu hinterfragen. Wir sind nicht lediglich „Opfer eines blind dahinfließenden Erlebens (...), sondern (können) uns aus einer reflektierenden Distanz heraus beurteilen“²³⁸. Diese Form von Selbständigkeit bedeutet, auch skeptisch gegenüber Worten, Sprüchen, Meinungen und Haltungen anderer Menschen zu sein und auch hier die Frage zu stellen, was das genau bedeutet, was der andere sagt und zu hinterfragen, woher der andere Mensch das weiß.

Hier gilt es, das, was oben beschrieben wurde – wie sich unsere Muster entwickeln, dass wir auch Geisteshaltungen von unseren ersten Bezugspersonen oder später von besonders wichtigen Menschen übernehmen – in Frage zu stellen. Dabei ist „die Würde der inneren Selbständigkeit (ist) nicht ans Gelingen geknüpft, sondern an das Bewußtsein vom Ziel und an dem Versuch, es zu erreichen“²³⁹. „Würdelos ist nicht der gescheiterte Versuch, sondern der fehlende Versuch.“²⁴⁰

Die zweite Form als Wollen und Entscheiden, ist abhängig von der ersten Form. Dort, wo wir nicht selbständig Denken, werden unser Wille und unsere Entscheidungen von dem geleitet sein, was wir fraglos übernommen haben oder übernehmen – ohne die Erkenntnis darum, was genau das bedeutet und woher wir (oder andere) das eigentlich wissen.

Unser Wille zeigt sich als „derjenige Wunsch, der handlungswirksam wird“²⁴¹, sortiert also aus, welchem der vielen in uns vorhandenen Wünsche (die manchmal sich widerstreitend, manchmal sich ergänzend sein können) wir folgen wollen. Dies führt zu einer Entscheidung als „die Fähigkeit, das zu wollen, was wir als Ergebnis selbständigen Denkens für richtig halten“²⁴². Auch hier gilt, dass „die Würde der inneren Selbständigkeit (ist)

²³⁷ *Bieri*, 2016, S. 67.

²³⁸ *Ebenda*, S. 23.

²³⁹ *Bieri*, 2013, S. 70.

²⁴⁰ *Ebenda*.

²⁴¹ *Ebenda*.

²⁴² *Ebenda*, S. 71.

nicht ans Gelingen geknüpft (ist), sondern an das Bewußtsein vom Ziel und an die Anstrengung“²⁴³. Dies erscheint besonders bedeutsam im Zusammenhang mit Menschen, die einem inneren Zwang erliegen, wie zum Beispiel einer Sucht, die die Selbständigkeit im Wollen und Entscheiden besonders beeinträchtigt. Die Würde der inneren Selbständigkeit geht erst dann verloren, „wenn einer sich darum einfach nicht mehr kümmern mag. Wir haben dafür Worte, die ebenso schrecklich wie treffend sind: Er hat sich aufgegeben.“²⁴⁴

Die dritte Form zeigt sich darin, in seinen Affekten selbständig zu sein und misst sich nicht daran zu entscheiden, wann wir welche Affekte erleben. Wir können uns jedoch die Frage stellen, „ob unsere Affekte der Situation *angemessen* sind: ob sie zu der Situation und ihrer Geschichte *passen*“²⁴⁵. Selbständig in unseren Affekten sind wir da, wo wir in die Lage kommen, sie zu hinterfragen und wo wir sie benennen können – ist es wirklich die Wut auf mein Gegenüber oder fühle ich mich eigentlich verletzt, enttäuscht, neidisch oder ähnliches.

Außerdem können wir, wie oben beschrieben, gegenwärtigen Situationen mit Mustern (auch Affekten und Emotionen) begegnen, die ‚alt‘ sind und die nichts mit dem aktuellen Anlass zu tun haben, sondern uns an alte Gefühle erinnern. Solcherart Reaktion zeigt sich oft darin, dass sie – wenn man darüber nachdenkt – unangemessen stark zu sein scheint.

Die Selbständigkeit im Denken ist hierbei ebenso Voraussetzung wie die Selbständigkeit im Wollen / Entscheiden. Wenn wir unsere Gedanken, Meinungen, Werte, Überzeugungen nicht hinterfragen, können wir keine wahrhaft selbständigen Entscheidungen treffen. Wenn unser Wollen und unser Wille von Überzeugungen anderer abhängen (und vielleicht gar nicht unsere sind), treffen wir dementsprechend Entscheidungen, die gegebenenfalls uns selbst gar nicht entsprechen. Und wie wollen wir in unseren Affekten selbständig sein, wenn wir nicht selbständig über das nachdenken

²⁴³ Bieri, 2013, S. 73.

²⁴⁴ Ebenda.

²⁴⁵ Ebenda.

(können), was wir wirklich denken und wollen. Um selbständig zu sein, müssten wir „uns über den wirklichen oder irrtümlichen Anlaß der Affekte Gewißheit verschaffen“²⁴⁶. Hieraus kann diese Form der inneren Selbständigkeit entstehen, als „Mut zu Affekten, mit denen ich mich identifizieren kann. Und ich lasse mir von niemandem vorschreiben, welche es sind.“²⁴⁷

Die vierte Form betrifft das Selbstbild und die Zensur. Als Subjekte verfügen wir über ein Selbstbild, welches eine Vorstellung davon ist, wer wir sind und wer wir sein wollen. In unser Selbstbild fließen unsere Gedanken, unsere Ideale, unsere Affekte und unsere Wünsche (und vieles anderes mehr) mit ein. Da es beim Selbstbild jedoch auch immer darum geht, wer wir sein möchten (was nicht immer dem entspricht, wie wir tatsächlich sind), sind wir in der Lage, einigen Aspekten unseres Selbst, unserer Wünsche und Affekte „den Zugang zum Erleben“²⁴⁸ zu versperren. Wir sind außerdem fähig, uns in unseren „Impulsen (zu) zensieren und kontrollieren“²⁴⁹.

Wie beschrieben, übernehmen wir vieles im Laufe unserer Entwicklung. Hierzu gehören auch die Vorstellungen über das eigene Selbst und die Bereiche, in denen wir uns vermeintlich zensieren müssen. „Es ist ein Prozeß, in dem das Diktat äußerer Autoritäten verinnerlicht wird“²⁵⁰, womit wir also im Lebenslauf bestückt werden – von Eltern, Erziehern, Lehrern oder sonstigen Autoritäten. Die äußere Autorität wird also zu einer unbewussten inneren Autorität, und „operiert hinter unserem Rücken“²⁵¹, solange sie unbewusst bleibt.

Bei dieser Art von Selbständigkeit geht es zunächst darum, „die zensierten Wünsche und Affekte bewußt(zu)machen“²⁵², also zu bemerken, dass es diese (anderen) Wünsche und Affekte in uns gibt, die wir vielleicht nicht

²⁴⁶ *Bieri*, 2013, S. 74.

²⁴⁷ *Ebenda*, S. 75.

²⁴⁸ *Ebenda*.

²⁴⁹ *Ebenda*.

²⁵⁰ *Ebenda*, S. 76.

²⁵¹ *Ebenda*.

²⁵² *Ebenda*.

haben wollen, weil sie nicht in unser Selbstbild passen, weil wir Angst vor ihnen haben oder ähnliches. Wenn wir bemerkt haben, dass es sie gibt, geht es darum, „sie neu (zu) bewerten im Lichte des eigenen Urteils, das wir inzwischen über diese Dinge haben“²⁵³. Aus dem Bemerkten und der Neubewertung können wir uns „eigene Regeln für Zulässiges und Verbotenes“²⁵⁴ schaffen und an unserem Bild von uns Selbst (wie wir sind und wie wir sein wollen) arbeiten. Wir arbeiten daran „das überkommene Selbstbild, entstanden wie durch Osmose, in seinen Umrissen zu erkennen und übersichtlich zu machen, zu überprüfen und neu zu weben. Eine neue Autorität in diesen Dingen zu entwickeln.“²⁵⁵

Wenn wir also Muster brechen wollten, müssten wir uns viele Fragen stellen, müssten wir wachsam werden gegenüber all den Selbst-Verständlichkeiten, die wir mit uns und in uns herum tragen. Wir müssten wissen, dass es überhaupt Muster gibt und wie sie entstehen. Wir müssten erkennen, was wir denken und weshalb wir so denken – mit all den Konsequenzen für unser Wollen und Entscheiden. Wir müssten aufmerksam(er) unseren Affekten gegenüber sein und uns fragen, woher sie kommen, ob sie angemessen sind oder ob wir uns von ihnen treiben lassen (wollen). Und dann müssten wir in der Lage sein, unser Selbstbild, entstanden aus all den Erfahrungen und Notwendigkeiten des Lebens, mit dem zu vergleichen, wie wir wirklich sind, fühlen, handeln und denken.

All dies ist sicherlich nicht ‚einfach so‘ möglich. Zu viel hängt davon ab, zu starr sind wir oft in unseren Selbstbildern, Verhaltens- und Bewältigungsstrategien. Zu viel Angst kann entstehen, wenn wir Grundsätzliches und Selbstverständliches in Frage stellen. Aber wir können Suchende bleiben und „in dem Maße, in dem das innere Drama begrifflich transparenter wird und das lebensgeschichtliche Verstehen größer, müssen wir uns das Erleben und Wollen nicht länger verschleiern, sondern können es aner-

²⁵³ Bieri, 2013, S. 76.

²⁵⁴ Ebenda.

²⁵⁵ Ebenda, S. 76 f.

kennen als das, was es ist“²⁵⁶ – und könnten eine Freiheit erleben, in der wir uns selbst immer näher kommen.

Eine solche Freiheit würde auch bedeuten, dass wir anderen Menschen anders begegnen können, denn „um nun die anderen als Andere achten und in ihren eigenen Bedürfnissen respektieren zu können, muß ich sie *als* Andere erkennen, und das wiederum setzt voraus, daß ich weiß, wie ich selbst bin“²⁵⁷. Das bedeutet, sich zu (er)kennen und gleichzeitig, „zwischen der Art unterscheiden zu können, wie der Andere ist, und der Art, wie man ihn gerne hätte. Es heißt, seine eigenen Projektionen durchschauen zu können.“²⁵⁸

Es gibt immer Zeiten oder Lebensphasen, in denen wir Dinge ausblenden (müssen) und wir können sicherlich auch nicht alles auf einmal hinterfragen und verändern. „Doch auch in solchen Zeiten haben wir oft ein verstecktes, leise tickendes Empfinden, das uns sagt, daß wir uns den Dingen eines Tages stellen müssen.“²⁵⁹

All das, was beschrieben wurde, macht deutlich, wie sehr wir als Menschen durch unsere Vorbilder geprägt und geformt sind – das ist auch ‚gut‘ so, denn wir brauchen ein Fundament, von dem aus wir beginnen können, uns selbstbestimmt(er) auf das Leben und auf uns selbst einzulassen. „Derjenige, der am Nullpunkt stünde, könnte sich nicht selbst bestimmen, denn er hätte, noch ganz ohne Wünsche und ohne Spuren des Erlebens, keinen Maßstab.“²⁶⁰ Das, was ein Kind (und später Erwachsener) jedoch mit auf den Weg bekommt, zeigt sich als immens bedeutsam und folgenreich. „So wird nun auch verständlich, weshalb der Grad an Bewusstheit oder die Bewusstseinsstufe, die ein Kind entwickeln kann, von dem Bewusstseins-

²⁵⁶ Bieri, 2016, S. 43.

²⁵⁷ Ebenda, S. 59.

²⁵⁸ Ebenda, S. 59 f.

²⁵⁹ Ebenda, S. 56.

²⁶⁰ Ebenda, S. 10.

stand abhängig ist, der in der Welt der Erwachsenen herrscht, in die es hineinwächst.“²⁶¹

Was *Gerald Hüther* beschrieben hat und *Peter Bieri* in seiner Auseinandersetzung mit der inneren Selbständigkeit voraussetzt, ist die Veränderungsmöglichkeit und im Grunde auch der Veränderungswille des Menschen. Wer anfängt, sich zu hinterfragen und damit zu mehr Selbständigkeit gelangt, geht dem menschlichen Grundbedürfnis nach Wachstum nach und dem, was *Bieri* als Teil der Selbstachtung beschreibt: „Wir können uns nicht achten – und manchmal kommt es zu ausdrücklicher, vehementer Verachtung – wenn wir uns dabei ertappen, daß wir einer unangenehmen Wahrheit schon wieder ausgewichen sind“²⁶².

„Wer aber ein Suchender bleiben will, der müsste sich selbst auf diesen wunderbaren Prozess einlassen, in dessen Verlauf er, je mehr er erkennt und entdeckt, umso weniger der bleiben kann, der er einmal war. Und in diesem Prozess müsste er mit dem, was er erkennen und entdecken will, in eine Beziehung treten, in eine Beziehung, die dem zu Erkennenden und zu Entdeckenden genügend Möglichkeiten bietet, sich zu zeigen und sich zu entfalten.“²⁶³

Wir können unsere Muster brechen, neue Muster in mehr Selbständigkeit ausbilden und damit anders in der Welt sein. Wenn wir die Muster in Zusammenhang bringen mit dem, was oben zur Beschleunigung und Entfremdung deutlich wurde, so zeigt sich, dass eine andere Art des In-der-Welt-Seins, also auch das Brechen mit gesellschaftlichen Denk- und Handlungsmustern, Not-Wendig ist. Doch wie könnte diese andere Art aussehen?

²⁶¹ *Hüther*, 2016, S. 141.

²⁶² *Bieri*, 2016, S. 56.

²⁶³ *Hüther*, 2016, S. 65.

4.2 Resonanz

Eine andere Art des In-der-Welt-Seins beschreibt *Hartmut Rosa* mit dem Begriff Resonanz. Resonanz stellt auf den Beziehungsaspekt menschlichen Seins ab, aber auch auf die Bedeutsamkeit des Selbst, welches in der Welt steht und mit der Welt in Beziehung tritt. Resonanz hat zur Voraussetzung, dass der Mensch mit eigener Stimme spricht, also im Beziehungsgeschehen und innerlich selbständig ist.

An anderer Stelle wurde Resonanz bereits am Beispiel von zwei Stimmgabeln, bei denen die eine durch die Schwingung der anderen anfängt, in ihrer Eigenfrequenz mitzuschwingen, in der physikalischen Qualität beschrieben. Ähnlich ist es, wenn wir ein Konzert hören. Die Musik entfaltet ihre Frequenzen und Schwingungen im Raum; Architekten tun ihr möglichstes, um eine gute Akustik in einem zum Beispiel Opernhaus zu schaffen. In dem Resonanzraum Opernhaus / Konzertsaal schwingt und erklingt die Musik – mal mit besserer, mal mit schlechterer Akustik. Wir sitzen in diesem Konzertsaal und hören der Musik zu. Wir können die Schwingungen (teilweise bewusst, zum Beispiel bei Bässen) leiblich spüren. Diese Schwingungen sind physikalisch messbar und in Formeln und Zahlen sicherlich auch zu berechnen. Das leibliche Spüren der Vibrationen treibt uns in der Regel jedoch keine Tränen in die Augen, lässt uns nicht irritiert oder berührt das Konzert nach Abschluss verlassen. Wir tragen nicht die Bässe mit nach Hause, sondern etwas anderes. Das, was dort messbar ist, scheint nicht das zu sein, was uns berühren, verzaubern oder irritieren kann. Wenn *Udo Baer* schreibt, dass „der Zauber des Violinenkonzertes von Mendelssohn-Bartholdi (ist) nicht durch die Messungen von Amplituden oder Frequenzen zu beschreiben oder gar zu erklären“²⁶⁴ ist, wird sicherlich deutlich, was hier gemeint ist. Was ist es also?

²⁶⁴ *Baer*, 2017, S. 234.

4.2.1 Resonanz(in)Beziehung, Resonanzräume und Resonanzachsen

Es ist die innere Resonanz. Manchmal treffen uns Töne, Tonabfolgen, Melodien, Gesänge ‚bis ins Mark‘ – wir erschauern. Oder wir lesen ein Gedicht, welches uns tief berührt, und diese BeRührung liegt nicht darin, dass sich die Buchstaben zu Worten und die Worte zu Sätzen formen; es liegt nicht an der Rechtschreibung oder Grammatik. Vielmehr wird etwas in uns angesprochen und wir antworten gleichsam innerlich. Dieses innere Antwort-Geschehen ist das, was Resonanz ausmacht. Es geht nicht darum, bestimmte Emotionen zu erleben. Emotionen sind gegebenenfalls ein Ausdruck, der sich nach außen hin zeigt. Diese können jedoch jegliche Form annehmen. Bei Resonanz geht es um das sich innere Angesprochen-Fühlen und die innere Antwort. Wie *Rosa* es beschreibt: wir werden affiziert (bewegt, berührt) und reagieren mit einer nach außen gerichteten Emotion. „ *Affekt* (von lat. *adfacere* beziehungsweise *afficere* – antun) und *Emotion* (von lat. *emovere* – hinausbewegen) bilden dann also den >Draht<, dessen bidirektionale Schwingung sich in spielerischer Form vielleicht als Af<-fekt und E->motion darstellen ließe.“²⁶⁵ Es ist vielleicht wie bei unserer Atmung: wir atmen ein, wir atmen aus, dazwischen gibt es aber immer auch einen Moment der Nicht-Atmung. Einatmung wäre das Affiziert-Werden, Ausatmung die Emotion. Das, was dazwischen ist, das, was beide verbindet, das ‚Umschalten‘ zwischen Ein- und Ausatmung ist die innere Antwort, die innere Resonanz, die innere BeRührung.

Resonanz im psychosozialen Kontext ist nur schwerlich in klare und eingrenzende Worte zu fassen, was jedoch vielleicht auch ‚einfach‘ im und am Wesen von Resonanz liegt. Hier könnte sich eine Verbindung zeigen zu den Begriffen Würde und Sinn, die ebenfalls einerseits klar sind, andererseits schwer einzugrenzen und in ihrem ganzen Umfang und in ihrer Bedeutung zu beschreiben – keine Worte können Würde und Sinn (und vielleicht auch Resonanz) wirklich gerecht werden.

²⁶⁵ *Rosa*, 2016, S. 279.

Resonanz hat in diesem Sinne und im Sinne dieser Arbeit immer einen Beziehungsaspekt und wird hier als Beziehungsform verstanden. Es ist eine Art der Weltbeziehung, in der „sich Subjekt und Welt gegenseitig berühren und zugleich transformieren“²⁶⁶. Dadurch, dass es eine Beziehungsform ist, geht es immer auch um das Selbst und darum, wie das Selbst in die Welt gestellt ist, was es von der Welt erwartet, wie es (also mit welchen Gedanken, Gefühlen und Mustern) auf die Welt reagiert. Als Beziehungsform oder Beziehungsmodus ist Resonanz bezüglich der Kernelemente, die erfüllt sein müssen, beschreibbar und definierbar. An dieser Stelle werde ich jedoch nur kurz darauf eingehen.

Resonanz ist eine Antwortbeziehung, das heißt „dass beide Seiten *mit eigener Stimme* sprechen“²⁶⁷ und enthält immer einen „Moment konstitutiver Unverfügbarkeit“²⁶⁸. Resonanzbeziehung bedeutet, dass „Subjekt und Welt hinreichend >geschlossen< bzw. konsistent sind, um mit je eigener Stimme zu sprechen, und offen genug, um sich affizieren oder erreichen zu lassen“²⁶⁹. Resonanz ist „kein emotionaler Zustand, sondern ein Beziehungsmodus“²⁷⁰. Angst, Begehren, Wertungen, Selbstwirksamkeitserwartungen und anderes formen die Grundhaltung in dieser Weltbeziehung.

Rosa unterscheidet „(...) konzeptuell zwischen kurzen (und oft intensiven) Momenten der *Resonanzerfahrung* und *dauerhaften Resonanzbeziehungen*, welche erst eine stabile und verlässliche Basis für solche (wiederholbaren) Erfahrungen bilden (...). Die Letzteren werde ich als *Resonanzachsen* bestimmen.“²⁷¹ Auf diese werde ich im Folgenden kurz eingehen. Die ausführliche Beschreibung und Darlegung der Resonanzachsen, ihrer Möglichkeiten und Unmöglichkeiten kann an dieser Stelle leider nicht geschehen.

²⁶⁶ Rosa, 2016, S. 298.

²⁶⁷ *Ebenda*.

²⁶⁸ *Ebenda*.

²⁶⁹ *Ebenda*.

²⁷⁰ *Ebenda*.

²⁷¹ *Ebenda*, S. 73.

Resonanzachsen können aus Resonanzräumen beziehungsweise Resonanzsphären entstehen. Dies sind Weltausschnitte oder Lebensbereiche, in denen wir uns bewegen. Dies mag die Familie sein, Freundschaften oder Partnerschaften; die Arbeit, die Schule oder der Verein; die Religion / Spiritualität oder die Natur. *Hartmut Rosa* unterscheidet zwischen drei Dimensionen: horizontal, diagonal und vertikal.²⁷² In der horizontalen Dimension finden sich soziale nahe Beziehungen, wie die Familie, Freundschaften und Intimbeziehungen, aber auch die Politik. Die diagonale Dimension umfasst die „Beziehungen zur Dingwelt“²⁷³, wozu auch Arbeit, Schule oder Sport und Konsum gehören. Die vertikale Dimension schließlich betrifft die „Beziehung zur Welt, zum Dasein oder zum Leben als Ganzem“²⁷⁴, also das, was „als über das Individuum hinausgehend erfahren wird“²⁷⁵, wie beispielsweise die Religion, die Natur, die Kunst oder die Geschichte. Diese Unterscheidung trifft er, um in seinem Buch die jeweilige Dimension auf ihre Resonanzmöglichkeiten und Entfremdungspotentiale hin untersuchen zu können. In der Realität zeigen sie sich jedoch oftmals vermischt, beispielsweise Religion und Freundschaft / Familie.

Resonanzachsen kennzeichnen sich dadurch, dass „sich zwischen dem Subjekt und diesem Weltausschnitt eine Form der Bezugnahme etabliert und stabilisiert, die solche Erfahrung (Resonanz Erfahrung, Anm. A.B.) immer wieder möglich macht. Es sind solche Resonanzachsen, entlang derer sich Subjekte ihrer Resonanzbeziehung zur Welt stets von Neuem zu vergewissern vermögen; und (individuelle) Resonanzachsen bilden sich charakteristischerweise in kulturell etablierten *Resonanzräumen* (...) heraus.“²⁷⁶

Die Etablierung solcher Resonanzachsen bedeutet jedoch, Zeit und Energie zu investieren, sich vertrauensvoll zu öffnen, die Möglichkeit von Verlet-

²⁷² Vgl. *Rosa*, 2016, S. 124.

²⁷³ *Ebenda*, S. 331.

²⁷⁴ *Ebenda*.

²⁷⁵ *Ebenda*.

²⁷⁶ *Ebenda*, S. 296.

zungen in Kauf zu nehmen, das Fremde und Irritierende auszuhalten, an sich selbst zu arbeiten und sich selbst ein Stückweit auf Spiel zu setzen.

Deutlich wird dies am Beispiel der horizontalen Resonanzachse ‚Freundschaft‘, die sich nur unter Zeit, Energie, Offenheit, Neugierde, Vertrauen und auch entstehenden Verletzungen (und damit zusammenhängend durch die Fähigkeit zum ‚Verzeihen‘) konstituieren kann – im Gegensatz zu Bekanntschaften. „Die *Nutzung* eines Weltausschnitts, die *Interaktion* mit ihm und vielleicht die basale *Orientierung* in ihm mögen in kurzer Zeit möglich werden – seine *Anverwandlung* dagegen ereignet sich in der Regel prozesshaft und allmählich“²⁷⁷ und ist wohl auch immer mit ‚Arbeit‘ verbunden, wie sie oben beschrieben wurde: Arbeit an sich selbst, Auseinandersetzung mit der eigenen Stimme (den vermeintlichen Selbstverständlichkeiten, den eigenen Mustern, Arbeit an der eigenen inneren Selbständigkeit) und der Stimme des Anderen. Resonanzachsen beschreiben keinen Dauer-Resonanzzustand. Vielmehr beschreiben Resonanzachsen Räume, Sphären oder Lebensbereiche, die dem jeweiligen Menschen ‚etwas sagen‘, die für diesen Menschen einen hohen Wert an sich haben, die individuell und kulturell sehr verschieden sein können. Innerhalb dieser Weltausschnitte können sich die Resonanzachsen ausbilden, mit denen sich der Mensch verbunden fühlt.

Wir können jedoch auch in einer Familie leben, eine Partnerschaft oder Freundschaft führen, die uns ‚nichts (mehr) sagt‘, in der wir einander nichts mehr zu sagen haben. In denen der andere uns fremd und vielleicht gleichgültig geworden ist und wir unsere Offenheit und / oder unser Gefühl für die Selbstwirksamkeit verloren haben (oder nie hatten). Wir können einer Arbeit nachgehen, die uns ‚nichts sagt‘, von der wir uns nicht angesprochen fühlen, die wir widerwillig verrichten, in der wir keinen Sinn sehen. Ebenso kann es sich mit dem Resonanzraum Schule verhalten (was leider allzu oft der Fall ist). Wir leben vielleicht im und mit dem Resonanzraum, weil wir es gewohnt sind, weil es vermeintliche Sicherheit bedeutet, der uns aber nicht (mehr) erfüllt oder von dem wir uns nicht (mehr) ange-

²⁷⁷ Rosa, 2016, S. 693.

sprochen und gemeint fühlen. Dies ist sicherlich der Punkt, an dem viele Ehen scheitern oder unglücklich beziehungsweise indifferent weitergeführt werden. Dies ist der Ort, an dem sich irgendwann ein ‚Burnout‘ oder ‚Bo-reout‘, Depressionen, Suchterkrankungen, somatische oder andere psychiatrische Erkrankungen manifestieren können; ein Punkt, an dem im wahrsten Sinne nichts mehr berührt, sich nichts mehr bewegt und nichts mehr eine Bedeutung hat.

„Ob es zur Ausbildung und Aufrechterhaltung konstitutiver Resonanzachsen kommt oder nicht, hängt zum Ersten von den (körperlichen, biographischen, emotionalen, psychischen und sozialen) Dispositionen des Subjekts, zum Zweiten von der institutionellen, kulturellen und kontextuellen sowie auch von der physischen Konfiguration der jeweiligen Weltausschnitte und zum Dritten von der Art der Beziehung zwischen diesen beiden ab.“²⁷⁸

Der einzelne Mensch verfügt im Idealfall über mehrere solcher Resonanzachsen, denn „wer seinen Resonanzdraht zur Welt auf eine einzige Achse konzentriert, verfügt im Falle ihres krisenhaften Verstummens über keine Ersatzquellen und deshalb über keine oder wenig Resilienz“²⁷⁹.

Resonanz(in)Beziehungen und Resonanzachsen sind eng miteinander verbunden. Da der Fokus dieser Arbeit jedoch auf dem ‚Selbst‘ liegt (auch der andere ist immer ein Selbst), kann das Feld der Resonanzachsen nicht ausführlich betrachtet werden. Dies würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

Im Folgenden wird es um die Punkte gehen, die Resonanz(in)Beziehung beeinflussen, ermöglichen beziehungsweise erschweren, also um die Voraussetzungen, die gleichermaßen die Kernmerkmale von Resonanz(in)Beziehung sind.²⁸⁰

Resonanz(in)Beziehungen ist eine *Beziehung zwischen Selbst / Subjekt und Welt* (beziehungsweise einem anderen Selbst). Diese Beziehung und das,

²⁷⁸ Rosa, 2016, S. 35.

²⁷⁹ Ebenda, S. 400.

²⁸⁰ Vgl. ebenda, S. 281 ff.

was damit von *Rosa* gemeint ist, werden in einem ersten Schritt beschrieben.

Das Selbst ist offen für den anderen. Das Selbst ist geschlossen genug, um die eigene Stimme zu behalten und sich nicht zu verlieren. Angst und Begehren werden von *Rosa* als elementare Triebfedern der Weltbeziehung beschrieben. Hierbei geht es um das Maß von Offenheit und Geschlossenheit und um die Grundhaltung (aktiv / passiv, ängstlich / vertrauensvoll), mit der wir der Welt begegnen. Angst- und Begehrensstrukturen werden im zweiten Schritt betrachtet. Diese stehen in einem engen Zusammenhang mit dem nächsten Punkt.

Das Selbst hat die Erwartung, mit der eigenen Handlung etwas zu bewirken. Selbstwirksamkeitserwartungen zeigen sich als zentrales Moment bezüglich der Grundhaltung, aber auch der Möglichkeit / Fähigkeit, Resonanzbeziehungen eingehen zu können. Im dritten Schritt wird dieses Thema beleuchtet.

Das Selbst kann nicht kontrollieren und auch nicht vorhersagen, was in dieser Beziehung geschieht. In der Beziehung können sich beide Selbst transformieren und verändern. *Resonanz bedeutet immer auch Unverfügbarkeit*, sie kann nicht erzwungen werden und das Ergebnis dieses Prozesses (wenn Resonanz geschieht), ist ebenso unvorhersehbar.

In diesem Beziehungsgeschehen verändern sich beide ‚Selbst‘ beziehungsweise Selbst und Welt, denn „Resonanz meint Anverwandlung von Welt: Ich verwandle mich dabei auch selbst.“²⁸¹

4.2.2 Subjekt und Welt

Subjekte beschreibt *Rosa* zum einen als „diejenigen Entitäten, die *Erfahrungen machen* oder, wenn man in Rechnung stellt, dass Erfahrungen immer auch intersubjektiv konstituiert sind, an denen sich Erfahrungen manifestieren“²⁸². Zum anderen zeigen sich Subjekte als der „Ort, an dem sich

²⁸¹ *Rosa/Endres*, 2016, S. 7.

²⁸² *Rosa*, 2016, S. 65.

psychische Energie motivational materialisiert, an dem also Handlungsantriebe wirksam werden“²⁸³. Subjekte *machen* also Erfahrungen im wahrsten Sinne – gleichsam aktiv wie passiv. „Dies macht wiederum deutlich, dass Subjekte (...) auf ihre Welt stets intentional bezogen sind, dass es sich also nicht nur um eine kognitive, sondern immer auch um eine evaluative und existenzielle Beziehung handelt.“²⁸⁴ Neben diesem Beziehungsaspekt, sind wir als Subjekte und damit jede/r von uns „ein Zentrum des Erlebens“²⁸⁵ mit einem körperlichen, sinnlichen, emotionalen und zeitlichen Erleben. Wie oben gesehen, verfügen wir als Subjekte über ein Wollen und Wünschen, über ein(?) Selbstbild, viele verschiedene Muster und anderes mehr. Es macht uns als Subjekte aus, dass wir uns in unserem „Tun und Erleben in eine gewünscht Richtung *verändern*“²⁸⁶ können, „weil wir nicht nur das Opfer eines blind dahinfließenden Erlebens sind, sondern uns aus einer reflektierten Distanz heraus beurteilen können“²⁸⁷.

Die Welt beschreibt Rosa „als alles, was *begegnet* (oder auch: *was begegnen kann*), sie erscheint als der ultimative Horizont, in dem sich Dinge ereignen können und Objekte auffinden lassen (...). Die Welt ist das, was jedem Bewusstsein als vorgängig immer schon mitgegeben ist. (...) Subjekte (finden sich) immer schon *eingelassen in* oder *umhüllt von* und *bezogen auf eine Welt als Ganzes*.“²⁸⁸ Es gibt, wie oben in Bezug auf Bieri beschrieben, keinen ‚Nullpunkt‘ und bevor wir uns selbst schon irgendwelche Fragen stellen können, „sind tausendfach Dinge auf uns eingestürzt und haben uns geprägt“²⁸⁹.

Zwischen Subjekt und Welt gibt es eine Beziehung. Wenn Rosa schreibt, dass die Welt alles ist, was begegnen kann, schwingt in der Begegnung bereits Beziehung mit. Bei der Beschreibung von Subjekten, die Erfahrungen (ebenso aktiv wie passiv) *machen* (mit der Welt), wird ebenso deutlich,

²⁸³ Rosa, 2016, S. 65.

²⁸⁴ Ebenda.

²⁸⁵ Bieri, 2013, S. 20.

²⁸⁶ Ebenda, S. 23.

²⁸⁷ Ebenda.

²⁸⁸ Ebenda, S. 65 f.

²⁸⁹ Bieri, 2016, S. 10.

dass eine Beziehung vorhanden sein muss. Hier lässt sich eine Verbindung zu der Widerfahrnistheorie *Birgmeiers* ziehen: uns Menschen begegnen Welt, Dinge, andere Menschen und wir selbst. Uns widerfährt das Leben, wobei an dieser Stelle die Frage nach Aktivität und Passivität noch nicht weiter betrachtet wird. Dies ist eine Dimension, die mit oben beschriebenen Muster(brechungen) und weiter unten bei den Begrifflichkeiten Angst, Begehren und Selbstwirksamkeit Thema ist.

Weltbeziehungen können sehr unterschiedlich konnotiert sein. Die Art dieser Beziehungsgestaltung und Beziehungshaltung unterliegt ebenso dem Zeitgeist und gesellschaftlichen Grundannahmen, wie der individuellen Haltung. Um die Bedeutung des ersten Aspekts deutlich zu machen, greift *Hartmut Rosa* auf ein Beispiel von *Charles Taylor* zurück:²⁹⁰ das ‚poröse Selbst‘ des 15. Jahrhunderts und das ‚abgepufferte Selbst‘ des 21. Jahrhunderts. Ersteres erscheint im wahrsten Sinne als porös: fließende Grenzen zwischen Innen und Außen, „eingebettet in einen *Strom des Lebens*“²⁹¹, in dem die Zusammenhänge zwischen dem Innen und dem, was im Außen geschah, unmittelbar miteinander verbunden waren. Böse Geister konnten von einem Menschen Besitz ergreifen, Naturkatastrophen waren die Folge von ‚schlechten / sündigen‘ Gedanken oder Handlungen, Blitz und Donner hatten keine wissenschaftliche Erklärung, sondern waren eine Reaktion auf den Menschen und seine Taten. Im Gegensatz hierzu zeigt sich das abgepufferte Selbst des 21. Jahrhunderts, das abgeschottet in der Welt steht, sich die Welt auf Distanz hält und der Überzeugung ist, dass es „zwischen seinem Innenleben und den Vorgängen und Zuständen der Außenwelt (gebe es) nur kausale, kontingente oder instrumentelle Bezüge, aber keine *intrinsic*en, gleichsam magischen, erst hermeneutisch zu erschließenden Zusammenhänge.“²⁹²

Die Weltverhältnisse und die Haltung(en) des einzelnen Menschen werden maßgeblich vom Zeitgeist und von gesellschaftlichen Grundannahmen

²⁹⁰ Vgl. folgendes *Rosa*, 2016, S. 63 ff.

²⁹¹ *Ebenda*, S. 64.

²⁹² *Ebenda*, S. 63 f.

beeinflusst und verändern sich im Zuge von gesellschaftlichen Veränderungen, unter anderem weil sich auch unsere Vorbilder, die bereits in der Welt und in uns sind, verändern. Subjekte lassen sich also nur im Kontext der Welt verstehen, weil sie immer schon auch in der Welt sind:

„Was und wie ein Subjekt ist, lässt sich erst bestimmen vor dem Hintergrund der Welt, in die es sich gestellt und auf die es sich bezogen findet; Selbstverhältnis und Weltverhältnis lassen sich in diesem Sinne nicht trennen. Subjekte stehen der Welt also nicht gegenüber, sondern sie finden sich immer schon *in einer Welt*, mit der sie verknüpft und verwoben sind, der gegenüber sie je nach historischem und kulturellem Kontext fließende oder auch feste Grenzen haben, die sie fürchten oder lieben, in die sie sich geworfen oder in der sie sich getragen fühlen etc.“²⁹³

Dieses Verhältnis von Subjekt und Welt wird also nicht nur vom historischen und kulturellen Kontext geprägt, sondern auch von der Grundgestimmtheit des einzelnen Menschen: „(...) die Welt erscheint ihnen immer schon als positiv (im Sinne eines Begehrens) oder negativ (im Sinne eines Fürchtens) bedeutsam.“²⁹⁴

4.2.3 Angst und Begehren

„Ist die Welt als solche begehrenswert – oder ist sie furchterregend?“²⁹⁵

Angst und Begehren zeigen sich nach *Rosa* als „die fundamentalen Triebkräfte der menschlichen Weltbeziehung“²⁹⁶. Im Verhältnis von Subjekt und Welt, in der konkreten Weltbeziehung des Subjekts, zeigen sich diese Triebkräfte „in der Regel als gerichtete Kräfte, das heißt als *Furcht vor* und *Bedürfnis* (oder *Begehrung*) *nach*“²⁹⁷.

Angst und Begehren lassen sich oftmals nicht voneinander trennen, sie sind manchmal miteinander verwoben, bedingen sich gegenseitig und /

²⁹³ *Rosa*, 2016, S. 62 f.

²⁹⁴ *Ebenda*, S. 65.

²⁹⁵ *Ebenda*, S. 190.

²⁹⁶ *Ebenda*, S. 194.

²⁹⁷ *Ebenda*, S. 195.

oder werden zu Mischformen. Manchmal begehren wir etwas und fürchten uns gleichzeitig davor.

Es geht um die Frage, in welcher Grundhaltung (und mit welchen Grundmustern) wir als Subjekte der Welt begegnen: „Die *Beziehungsqualität* unserer Weltbeziehung wird also stets dadurch gestiftet, dass wir etwas begehren (Subjekt-Pol), was uns als attraktiv erscheint (Welt-Pol), oder etwas fürchten (Subjekt-Pol), was uns als repulsiv begegnet (Welt-Pol), (...).“²⁹⁸

Dies zeigt sich zum einem in einer konkreten Begehrung oder einer konkreten Furcht. Zum anderen geht es auch um etwas viel Grundlegenderes. Es geht um das, was der einzelne Mensch von der Welt und sich selbst erwartet. „Das Grundverhältnis zur Welt manifestiert sich in der Antwort auf die Fragen, ob wir uns in der Welt *getragen* oder in sie *geworfen* fühlen, ob wir sie als prinzipiell *responsiv* oder als *repulsiv* erfahren, als *attraktiv* oder als *gefährlich*, ob wir zu ihr eher eine instrumentelle oder eine resonanzsensible Haltung einnehmen und ihr gegenüber eine stärker pathische oder überwiegend intentionalistische Orientierung entwickeln.“²⁹⁹

Dies steht in einem engen Zusammenhang mit den Erfahrungen, die wir als Menschen in unserem Leben sammeln. Eine solche Grundhaltung speist sich in der Regel aus früh erfahrenen Ängsten und Begehrungen, aus den Reaktionen der Umwelt hierauf und somit aus den früh erworbenen Beziehungs- und Bewältigungsmustern.

Die „*Erinnerung* an bestimmte glückliche, erfüllte Momente, in denen wir uns in fundamentalem Einklang mit uns selbst und mit der Welt und deshalb als *getragen* erfahren haben“³⁰⁰ zeigt sich zum einen, auf der Seite des Begehrens oder im Sinne *Rosas* der „Resonanzoasen“³⁰¹. Es ist ähnlich dem, was *Hüther* als „Erfahrung des allumfassenden Einsseins“³⁰² bezeich-

²⁹⁸ *Rosa*, 2016, S. 189.

²⁹⁹ *Ebenda*, S. 236 f.

³⁰⁰ *Ebenda*, S. 196.

³⁰¹ *Ebenda*.

³⁰² *Hüther*, 2016, S. 174.

net, wonach wir das Getrennt-Sein nur empfinden können, „weil wir den Zustand dieses Einsseins am Anfang unseres Lebens bereits kennengelernt haben“³⁰³. Es ist eine Grunderfahrung, die jeder Mensch vorgeburtlich gemacht hat, die sich in der Regel jedoch auch in etwas abgewandelter Form für viele Menschen wiederholt – sich gehalten fühlen von den ersten Bezugspersonen oder vielleicht auch in einer vertrauensvollen Freundschaft oder Partnerschaft oder wenn wir zum Beispiel einen Moment der Verbundenheit und des Einklangs mit der Welt beim Aufwachen erleben.

Zum anderen zeigen sich „Momente existenzieller Verloren- und Verlassenheit, des Ausgesetztseins in einer erbarmungs- und beziehungslos kalten oder feindlichen Welt“³⁰⁴, auch als „Entfremdungswüsten“³⁰⁵ bezeichnet.

Es geht also unter anderem um die Suche nach Resonanzoasen und die Vermeidung von Entfremdungswüsten, wobei die Erfahrungen, die wir gesammelt haben, unseren „Erwartungshorizont“³⁰⁶ prägen und definieren. Solche Oasen- oder Wüstenerfahrungen sind sicherlich die extremen Pole, zwischen denen sich unser Alltag in einem Zwischenzustand aufspannt. Ein Zwischenzustand, „in dem die Subjekte aber angetrieben werden von der Ahnung oder von der Erinnerung an sie, das heißt von der Suche nach Momenten der Fülle und des bezogenen Daseins sowie von dem Versuch, Zustände der Entfremdung oder des Weltverstummens zu vermeiden“³⁰⁷.

Angst und Begehren sind bedeutsame Antriebsfedern im menschlichen Sein, für menschliche Handlung und die Art und Weise, wie der einzelne Mensch seine Beziehungen lebt: was er von ihnen erwartet und welche Haltung er grundlegend der Welt gegenüber einnimmt. Die „je individuellen, sozialisatorisch erworbenen Konzeptionen und Ahnungen *der Oa-*

³⁰³ Hüther, 2016, S. 174 f.

³⁰⁴ Rosa, 2016, S. 196.

³⁰⁵ Ebenda.

³⁰⁶ Ebenda.

³⁰⁷ Ebenda, S. 198.

se und *der Wüste*, welche seine (oft unbewusst bleibenden) Hoffnungen und Befürchtungen bestimmen“³⁰⁸, sind der Maßstab, an dem der Mensch seine Erwartungen, Hoffnungen, Befürchtungen und damit seine Handlung ausrichtet. Mit diesem Maßstab verbunden, zeigen sich die Strategien (und Muster), um die Oase zu erreichen beziehungsweise die Wüste zu vermeiden.³⁰⁹ Strategien werden, wie beschrieben, im Gehirn gebahnt und können zu bestimmten Handlungs-, Beziehungs-, Denkmustern werden. Solange sie funktionieren, nutzen wir sie und je länger wir sie nutzen, desto unbewusster laufen sie ab.

„Individuelle Weltbeziehungen unterscheiden sich ganz offensichtlich darin, ob das Weltbegehren oder aber die Weltangst überwiegt; ob die Sehnsucht nach den (möglichen) Oasen die Furcht vor den Wüsten übersteigt oder ob es sich umgekehrt verhält und die Vermeidungsstrategien dominieren.“³¹⁰

Wenn wir in einer eher ängstlichen Grundhaltung der Welt gegenüberstehen, einer Grundhaltung, aus der wir die Welt, andere Menschen und uns selbst betrachten, werden wir vermehrt das Gefühl haben, dass die (tendenziell feindliche) Welt uns ‚passiert‘, wir erfahren Welt eher passiv. Wenn dieser Erfahrung der Passivität keine aktive Gestaltung, keine aktive Begegnung entgegengesetzt werden kann, wenn auch die Erwartungen an die eigene Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit nur marginal ausgebildet sind, kann die Welt-Grunderfahrung nur als ‚Geworfen-Sein‘ bezeichnet werden und Angst ‚machen‘.

Diese ängstlichen Grundhaltungen lassen sich mit den Grundformen der Angst, wie *Fritz Riemann* sie im gleichnamigen Buch beschreibt, noch differenzierter betrachten, wenngleich im Rahmen dieser Arbeit nur ein kurzer Hinweis hierauf möglich ist.

³⁰⁸ *Rosa*, 2016, S. 199.

³⁰⁹ Vgl. *ebenda*.

³¹⁰ *Ebenda*, S. 200.

Riemann unterteilt hierbei in vier Grundängste, die mit der jeweils dazugehörigen Grundforderung (im Leben) verknüpft ist. Diese Ängste und dahinterliegenden Strebungen knüpft er an die vier „Neuroseformen der Schizoidie, der Depression, der Zwangsneurose und der Hysterie“³¹¹:

Es zeigt sich die Angst vor der Hingabe, die mit dem Streben nach Selbstbewahrung und Absonderung verknüpft ist und beschreibt eher schizoide Persönlichkeiten. Bei der Angst vor der Selbstwerdung, wird das Streben nach Selbsthingabe und Zugehörigkeit überwertig gelebt; dies ist mit depressiven Persönlichkeiten verknüpft. Bei der Angst vor der Veränderung zeigt sich das Streben nach Dauer und Sicherheit, was zwanghaften Persönlichkeiten entspricht. Und die Angst vor der Notwendigkeit ist dem Streben nach Wandlung und Risiko zugeordnet und findet sich bei hysterischen Persönlichkeiten.

„Angst gehört unvermeidlich zu unserem Leben. In immer neuen Abwandlungen begleitet sie uns von der Geburt bis zum Tode. Die Geschichte der Menschheit lässt immer neue Versuche erkennen, Angst zu bewältigen, zu vermindern, zu überwinden oder zu binden.“³¹² Damit ist Angst „nicht mehr nur ein möglichst zu vermeidendes Übel, sondern, und das von ganz früh an, ein nicht wegzudenkender Faktor in unserer Entwicklung“³¹³, denn „wo wir eine der großen Ängste erleben, stehen wir immer in einer der großen Forderungen des Lebens“³¹⁴. Auf die Forderungen und Strebungen wird später noch eingegangen. Hier sei vor allem darauf abgestellt, dass Angst ein Teil des Lebens ist und das Ausmaß der Angst und der Umgang mit ihr entscheidend dafür sind, ob und wie wir Resonanz(in)Beziehungen leben können.

Angst entsteht jedoch auch dort, wo wir konkreten Situationen begegnen, die uns unbekannt sind, denen wir uns nicht gewachsen fühlen, für die wir (bisher) keine Strategien oder Muster entwickelt haben. Auch dort kann

³¹¹ Riemann, 2006, S. 19.

³¹² Ebenda, S. 7.

³¹³ Ebenda, S. 230.

³¹⁴ Ebenda.

Angst übermächtig werden – wenn sie zu einer „unkontrollierbaren Stressreaktion“³¹⁵ wird, unsere Bewältigungs- und Handlungsstrategien nicht mehr funktionieren und unsere Selbstwirksamkeitserwartung nicht mehr vorhanden ist. Im ‚kleinen‘ kann das positiv wirksam sein, weil sich manchmal nur im Scheitern die Möglichkeit ergibt, Muster zu erkennen und zu verändern. Wenn Angst jedoch übermächtig wird und wirkt, zeigt sie sich als „Resonanzkiller“³¹⁶, da Menschen „im Zustand der Angst (...) notgedrungen darauf bedacht (sind), sich *nicht berühren zu lassen* und damit Resonanzen zu vermeiden“³¹⁷.

Eine solche resonanzfeindliche Tendenz kann nicht nur durch Angst, sondern auch durch das Begehren ausgeprägt werden, wenn Resonanzbegehren zu einem Objektbegehren wird.³¹⁸ Wenn Resonanzbegehren enttäuscht wird, vielleicht nicht gelebt werden kann, weil die Voraussetzungen fehlen, weil vergessen wurde, dass es das Resonanz-Gefühl überhaupt gibt und / oder die Lebensführungsstrategien von oben genannten Modi (Ausdehnung, Weltreichweiten- und Ressourcenvergrößerung, Konkurrenz, Wettbewerb et cetera) dominiert werden, braucht das Begehren einen alternativen Fixpunkt. Ohne Richtung wird Begehren zur uferlosen Sehnsucht nach ‚irgendwas‘. Objektbegehren zeigt sich dann als gerichtete Begehrung, welche jedoch auch ein „Positionsbegehren (ist), das der Angst niemals zu entkommen vermag“³¹⁹. Ebenso können es die oben beschriebenen Ersatzbefriedigungen sein, mit denen ein Kind (und später Erwachsener) auf einen Mangel an Verbundenheit und Wachstum reagieren kann. Dieses Objektbegehren, auch im Sinne der Ersatzbefriedigungen, wird entgegen des natürlichen Resonanzbegehrens sozial produziert:

„Wenn die bildgebende Hirnforschung heute etwa nachweisen kann, dass der Anblick eines nagelneuen roten Ferraris im Gehirn (...) eine Aktivierung der Begehrens- oder Lustzentren bewirkt, so sollte kein Zweifel daran be-

³¹⁵ Hüther, 1997, S. 36.

³¹⁶ Rosa, 2016, S. 206.

³¹⁷ Ebenda, S. 206 f.

³¹⁸ Vgl. ebenda, S. 207.

³¹⁹ Ebenda, S. 208.

stehen, dass diese Begehrung das Ergebnis komplexer Sozialisationsprozesse ist, welche diesem spezifischen Gegenstand einen hervorgehobenen Platz in der kognitiven (*was es gibt in der Welt*) und evaluativen (*worauf es ankommt, was wichtig ist*) Landkarte zuweisen.“³²⁰

Die beiden genannten Fragen – was es gibt in der Welt und worauf es ankommt / was wichtig ist – stehen in einem sehr engen Zusammenhang mit dem, was *Peter Bieri* unter innerer Selbstständigkeit versteht und was in diesem Kontext verstanden werden kann als Teil des Erklings der eigenen Stimme, der Eigenfrequenz und Eigenschwingung, die eine der Voraussetzungen für Resonanz in Beziehungen ist.

Das Bewusstsein hierüber – über die eigenen Ahnungen und Befürchtungen, über die Ängste, Begehrungen und vor allem über die Entstehung der vermeintlichen Oasen und Wüsten –, ist eine bedeutsame Voraussetzung, um Resonanzbeziehungen im Sinne *Rosas* leben zu können. Die Frage scheint also zu sein, „in welchen Kontexten, unter welchen Bedingungen und in welchen Praxen ein Subjekt in seinem Leben die Erfahrung des Aufgehobenseins gemacht hat, wo es die Oase sucht – und in welchen anderen Kontexten es die Wüste erlebt hat“³²¹ und hiermit zusammenhängend, welche Strategien und Muster bei der Suche oder Vermeidung eingesetzt wurden und werden.

4.2.4 Selbstwirksamkeit

„Angst und Stress (...) setzen nach den Befunden der Neuropsychologie die Resonanz- und Empathiefähigkeit signifikant herab und schränken sie systematisch ein – sie sind umgekehrt aber auch das unmittelbare Ergebnis niedriger Selbstwirksamkeitserwartungen unter herausfordernden Bedingungen.“³²²

Dort, wo wir uns handlungsunfähig fühlen oder die Erwartung haben, nichts bewirken zu können, sinkt die Selbstwirksamkeitserwartung. Wir

³²⁰ *Rosa*, 2016, S. 204 f.

³²¹ *Ebenda*, S. 199.

³²² *Ebenda*, S. 280.

erwarten nicht mehr, dass unser Tun und Handeln einen Unterschied macht oder Einfluss auf für uns bedeutsame Lebensbereiche nimmt. Angst, Begehren und Selbstwirksamkeit (erwartungen) stehen nah beieinander und bedingen sich wechselseitig. Wo eine ängstliche Grundhaltung und passive Welterfahrung vorherrscht, wird die Erwartung der eigenen Selbstwirksamkeit gering sein, damit jedoch auch die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Eine geringe Selbstwirksamkeitserwartung wird sich auf den Erwartungshorizont, auf die Haltung der Welt gegenüber und die Beziehungserfahrungen niederschlagen. Wo eine aktive Weltgestaltung dominiert, wird sowohl die Erwartung als auch die Erfahrung von Selbstwirksamkeit höher sein und wo eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung vorhanden ist, wird die Haltung der Welt gegenüber eher aktiv als passiv sein. Es geht auch hier „ (...) um die Frage, ob ein Subjekt sich zutraut, aktiv *in die Welt hineinzugehen*, oder ob es *die Welt auf sich zukommen lässt* (...)“³²³.

„Selbstwirksamkeitserwartung wird definiert als die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen auf Grund eigener Kompetenz bewältigen zu können.“³²⁴ Was wir von uns selbst und der Welt erwarten, wird in erster Linie – wie beschrieben – durch unsere Erfahrungen geprägt. Die oben benannten Strategien und Muster auf der Suche nach Oasen oder bei der Vermeidung von Wüsten werden geprägt von dem, was wir uns selbst als Kompetenz und Handlungsfähigkeit im Rahmen unseres Selbstbilds und unserer (Un)Selbstständigkeit zuschreiben.

Das anfangs von *Rosa* zur Veranschaulichung dargestellte Beispiel der Stimmgabeln lässt sich an dieser Stelle weiter ausführen. Wenn Stimmgabeln in eine Resonanz‘beziehung‘ miteinander treten, dann fängt die zweite Stimmgabel aufgrund der Schwingung der ersten an, in ihrer Eigenfrequenz zu schwingen. Die erste Stimmgabel gibt also den Impuls, während die zweite Stimmgabel hierauf reagiert. Grundannahme ist, dass Subjekte „geradezu unwillkürlich mit ihrer (sozialen und extra-sozialen) Umwelt

³²³ *Rosa*, 2016, S. 273.

³²⁴ *Schwarzer/Jerusalem*, 2002, S. 35.

>mitschwingen< und dann (lernen), einige dieser Schwingungen zu blockieren oder zu dämpfen und andere vielleicht zu verstärken“³²⁵. Ein Subjekt berührt ein anderes und durch diese Berührung fängt das zweite Subjekt an, mitzuschwingen. Die Aktion des zweiten Subjekts ist an den Schwingungen des ersten ausgerichtet: es lernt, Schwingungen zu blockieren, zu dämpfen, zu verstärken, die vom ersten Subjekt ausgehen. Hier zeigt sich ein gewisses Maß an Passivität des zweiten Subjekts – Welt widerfährt und ‚passiert‘ ihm. Erfahrungen der Selbstwirksamkeit erscheinen hier kaum möglich, wenngleich die Blockierung, Dämpfung, Verstärkung eine innere Handlung ist und (innere) Wirksamkeit entfalten kann, jedoch in Abhängigkeit vom und ausgerichtet am Anderen.

Die Begriffe der Aktivität und Passivität sind in diesem Kontext jedoch mit Vorsicht zu nutzen. Unser Weltverhältnis kann auch von „dem >passiven< Begehren“³²⁶ bestimmt sein, „dass das Schicksal uns (...) einen Sechser im Lotto bescheren möge“³²⁷ oder von einer Angst, die uns „höchst aktiv von Ort zu Ort fliehen oder Bollwerke bauen lässt“³²⁸.

„Nach dem hier entwickelten Verständnis von Weltbeziehungen lässt sich von intakten Weltverhältnissen vielmehr erst dort reden, wo Subjekte auch als *erste Stimmgabel* zu fungieren vermögen.“³²⁹ Resonanz als ein Antwortverhältnis beinhaltet immer die Wechselseitigkeit – berührt werden und selbst berühren, oder anders ausgedrückt: „ein wechselseitiges Antwortverhältnis, bei dem die Subjekte sich nicht nur *berühren lassen*, sondern ihrerseits zugleich zu berühren, das heißt handelnd *Welt zu erreichen* vermögen“³³⁰. Handelnd die Welt zu erreichen, beinhaltet Aktivität, Ausrichtung und damit auch die Erwartung, dass die eigene Handlung Wirkung entfaltet – eben Selbstwirksamkeitserwartung.

³²⁵ Rosa, 2016, S. 270.

³²⁶ Ebenda, S. 213.

³²⁷ Ebenda.

³²⁸ Ebenda.

³²⁹ Ebenda, S. 270.

³³⁰ Ebenda.

Selbstwirksamkeitserwartungen lassen sich hierbei unterscheiden in generelle und spezifische Selbstwirksamkeitserwartungen.³³¹ Während die erste Form mit Angst und Begehren in einen Zusammenhang zu bringen ist, zeigt sich die zweite mehr im Kontext von Furcht und Begehrung. Generelle Selbstwirksamkeitserwartungen betreffen „die Weltbeziehung als solche“³³². Spezifische Selbstwirksamkeitserwartungen hingegen beziehen sich auf „die Einschätzung eigener Fähigkeiten und Kontrollmöglichkeiten im Blick auf bestimmte Tätigkeitsbereiche“³³³. Bei der ersten Form geht es um die Frage, ob wir uns grundsätzlich der Welt gegenüber handlungsfähig fühlen, ob wir darauf vertrauen, dass wir wirksam handeln können oder ob wir oder die Welt uns dies (vermeintlich) ‚verunmöglichen‘. Es zeigt sich die Grundhaltung, die wir uns selbst gegenüber einnehmen und die Grundhaltung, mit der wir der Welt begegnen, also auch, was wir von der Welt erwarten.

Die zweite Form bezieht sich auf konkrete Eigenschaften und Fähigkeiten. So kann ein Mensch einem bestimmten Tätigkeitsfeld mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung begegnen, beispielsweise hinsichtlich der musikalischen Fähigkeiten; gleichzeitig kann in einem anderen Bereich eine niedrige Selbstwirksamkeitserwartung vorherrschen, beispielsweise hinsichtlich der eigenen mathematischen Fähigkeiten.

Selbstwirksamkeitserwartungen entwickeln sich aus unseren Erfahrungen heraus und vermutlich wird die erste Form – die Grundhaltung – in den frühen und frühesten Lebensjahren bereits vorgeprägt. Wer als Klein- / Kleinstkind immer wieder ‚ins Leere greift‘ und keine Reaktion auf die eigenen Handlungen erlebt, erfährt früh, dass eigene Handlung keine Wirkung entfaltet und wird Strategien entwickeln, um dennoch überleben zu können. Die Muster werden anders ausgeprägt, vielleicht vermehrt ausgerichtet auf die (vermeintliche) Unabhängigkeit von anderen Menschen, wie

³³¹ Vgl. Rosa, 2016, S. 272.

³³² *Ebenda.*

³³³ *Ebenda.*

oben beschrieben. Diese vorsprachlichen Erfahrungen und Strategien sind umso prägender, je weniger wir uns bewusst an sie erinnern können.

Selbstwirksamkeitserwartungen lassen sich jedoch auch noch im späteren Leben prägen, weil sie „in beide Richtungen tendenziell selbstverstärkend wirken“³³⁴. Wenn wir die Erfahrung machen, dass wir etwas können oder eine Herausforderung meistern, erhöht das unsere Selbstwirksamkeitserwartung. Daraus entsteht ein höheres Zutrauen in uns selbst, was größere Freude an der Tätigkeit erzeugt, wodurch wir gegebenenfalls mehr üben und damit beim nächsten Mal noch erfolgreicher agieren. Andersherum werden Erlebnisse von Misserfolg unser Selbstvertrauen beeinträchtigen und die Freude und Lust an der Tätigkeit dämpfen, was wiederum „die Scheiternsmöglichkeit erhöht“³³⁵. Dies scheint in erster Linie die zweite, spezifische Form der Selbstwirksamkeitserwartung zu betreffen. Jedoch ist davon auszugehen, dass vermehrte Erfahrungen von Selbstwirksamkeit / -unwirksamkeit auch einen Einfluss auf unsere Grundhaltung haben. Die Erfahrung von Selbstwirksamkeit in Beziehungen, unabhängig von spezifischen Fähigkeiten, wird vermutlich der zentrale und entscheidende Faktor sein, wenn es um die Prägung der generellen Selbstwirksamkeitserwartung geht.

Beim Erleben von Selbstwirksamkeit geht es in erster Linie um die Erfahrung „*selbst etwas bewirken*, Welt erreichen zu können. Nicht die bewirkten *Ergebnisse* sind das Entscheidende, sondern die *Erfahrung*, der sich im Prozess ergebenden *Wechselwirkung*.“³³⁶ Das heißt, dass die Ergebnisse, der Erfolg, die Belohnung nicht entscheidend sind für die Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Das ähnelt dem, was *Peter Bieri* beschreibt, wenn er bei allen Formen (Denken, Wollen / Entscheiden, Affekte, Selbstbild / Zensur) der inneren Selbstständigkeit betont, dass nicht das Scheitern die Würde untergräbt, sondern der fehlende Versuch.³³⁷

³³⁴ *Rosa*, 2016, S. 272.

³³⁵ *Ebenda*.

³³⁶ *Ebenda*, S. 274.

³³⁷ Vgl. *Bieri* 2013, S. 70, 73, 75, 77.

Selbstwirksamkeitserwartungen sind so wichtig, weil sie „beeinflussen (...), wie Menschen denken, wie sie fühlen, wie sie sich motivieren und wie sie handeln“³³⁸. Im Kontext von Resonanz(in)Beziehungen korreliert eine geringe Selbstwirksamkeitserwartung mit einer eher ängstlichen und passiven Welthaltung, was wiederum dazu führt, (wenn überhaupt offen genug) dass der Mensch ausschließlich als ‚zweite Stimmgabel‘ fungiert und tendenziell ohne Eigenfrequenz in Kontakt tritt. Damit wird Resonanz als Antwortgeschehen, in dem jeder mit eigener Stimme spricht und wechselseitige Berührung stattfindet, nicht erfolgen können.

Als „Subjekte wollen (wir; Anm. A.B.) Resonanzen gleichermaßen *erzeugen* wie *erfahren*“³³⁹ und dort, wo wir das nicht können, nicht gelernt beziehungsweise verlernt haben, stellen sich eher stumme Weltbeziehungen ein oder Beziehungen, die nur ein Echo der ersten Stimmgabel sind. Die eigene Stimme geht verloren und wird immer mehr verschüttet. Wie oben bei der Entfremdung ergibt sich ein „sich selbstverstärkender Problemzirkel“³⁴⁰.

Was dieses Thema, ebenso wie alle anderen bisher genannten, noch komplexer macht, ist der gesellschaftliche Einfluss, der die Ideale der Weltreichweitenvergrößerung, der Konkurrenz, des Wettbewerbs und der Ressourcenausdehnung in die Individuen einschreibt. Selbstwirksamkeit kann hier so gelesen werden, dass in erster Linie die zweite Form entscheidend wird. Also in spezifischen Weltausschnitten und Tätigkeitsfeldern möglichst hohe (Selbst)Wirksamkeit zu entfalten, wobei die Betonung hier vermutlich mehr auf der Wirksamkeit als auf dem Selbst liegt: „Selbstwirksamkeitserfahrungen stellen damit ein wichtiges Verbindungsglied zwischen dem modernen Programm der Weltbeherrschung und der Sehnsucht nach Resonanzbeziehungen dar, doch ist dabei die Resonanzqualität allmählich aus dem Blick geraten.“³⁴¹ Resonanzqualität ist Beziehungsqua-

³³⁸ Rosa, 2016, S. 271, Übersetzung von Bandura, Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning, S. 118.

³³⁹ Rosa, 2016, S. 270.

³⁴⁰ Ebenda, S. 24.

³⁴¹ Ebenda, S. 278.

lität und Selbstwirksamkeit in Beziehungen erleben wir nur in Beziehungen, in denen Vertrauen herrscht, in Beziehungen auf Augenhöhe, die ohne gerichteten ‚Zweck‘ sind. Dies betrifft ebenso die Beziehungen zur Welt, zu anderen Menschen, wie auch die Beziehung zu uns selbst.

4.2.5 Unverfügbarkeit

Diese Art von Beziehung bedeutet jedoch auch, dass sie einen Moment der Unverfügbarkeit und Unberechenbarkeit enthält. Und Unverfügbarkeit ist ‚schwierig‘ – bedeutet sie doch, dass wir über etwas oder jemanden nicht verfügen können, dass etwas oder jemand nicht unter unserer Kontrolle ist, sich unserer Kontrolle entzieht und somit unberechenbar wird. Und dort, wo wir dem anderen Menschen auf Augenhöhe begegnen und nicht zu kontrollieren oder zu manipulieren versuchen, kann ‚alles‘ geschehen: Positives wie Negatives, Annäherndes wie Zurückweisendes, Berührendes wie Verletzendes. So kann der andere Mensch zum ‚Risiko‘ werden, da Begegnungen immer auch scheitern und deshalb Angst auslösen können.³⁴²

Die Eigenwilligkeit des anderen Menschen, der Eigensinn, die (unbekannten und fremden) Muster, Emotionen und Gedanken, können zu einer Quelle von Zurückweisung und Verletzung werden. Der andere Mensch kann seine Resonanz verweigern oder für den Moment resonanzunfähig sein: „Weil sie (Resonanzerfahrungen; Anm. A.B.) Erfahrungen der *Antwort* sind und ein Antwortverhältnis konstituieren, setzen sie nicht nur voraus, dass beide Pole der Beziehung mit eigener (und oft irritierender) Stimme sprechen, also nicht beliebig manipulierbar sind, sondern sie sind konstitutiv auch dadurch charakterisiert, dass die Antwort auch ausbleiben, dass die Stimme *nicht* ertönen kann: Das Lächeln des oder der Geliebten *kann* versteinern oder gefrieren, das Schnurren der Katze *kann* ausbleiben, die Lieblingsmusik *kann* uns auch völlig kaltlassen, (...).“³⁴³

³⁴² Vgl. Rosa, 2016, S. 200.

³⁴³ Ebenda, S. 295.

Das ist der Moment der Unverfügbarkeit, der dem Resonanzgeschehen innewohnt. Da „Resonanz bedeutet, einem genuin Anderen als Anderem zu begegnen“³⁴⁴, schwingt immer die Möglichkeit mit, dass der Andere den eigenen Erwartungen und Hoffnungen nicht entspricht. „Die Antwortbeziehung besteht dabei gerade *nicht* zwischen Gleichen oder Identischen (das entspräche eine stummen *Echo-Beziehung*), sondern zwischen *Differrenten, aber Antwortenden*.“³⁴⁵ Different aber antwortend setzt die Eigenständigkeit beider voraus, sonst ist Differenz kaum auszuhalten. Beide muss(t)en sich ihres Selbst bewusst sein und einen Selbst-Stand in der Welt entwickelt haben, um sich gegenseitig in ihrer Einzigartigkeit und Andersheit / Fremdheit stehen lassen zu können – sonst wird das Andere und Fremde zu einer Gefahr für das vermeintlich Eigene.

Im ‚Beziehungsmodus Resonanz‘ kann es nicht mehr um Macht, Beherrschung oder Verfügbar-Machen gehen. Es geht also nicht um Aneignung von Welt / dem Anderen, vielmehr um AnVerWandlung. Rosa verdeutlicht dies am Unterschied zwischen Kompetenz und Resonanz. Kompetenz hat demnach „das sichere Beherrschen einer Technik, das jederzeit Verfügbar-Können über etwas, das ich mir als Besitz angeeignet habe“³⁴⁶ zum Inhalt. Resonanz hingegen „meint das prozesshafte In-Beziehung-Treten mit einer Sache“³⁴⁷. Durch den Moment der Offenheit und Unverfügbarkeit unterscheidet sich Resonanz von Kompetenz, denn „Kompetenz ist Aneignung, Resonanz meint Anverwandlung von Welt: Ich verwandle mich dabei auch selbst“³⁴⁸.

Dies lässt sich auch auf Beziehungen zwischen Menschen übertragen. Dort, wo ich mit dem Anderen zweckgerichtet in Kontakt trete, der andere Mensch zu einer Ressource (oder im Wettbewerbsmodus zur Konkurrenz) wird, will ich über diesen als Ressource auch verfügen können (oder ihn besiegen). Dies schließt Begegnung im Sinne von Resonanz jedoch aus,

³⁴⁴ Rosa, 2017, S. 319.

³⁴⁵ Rosa, 2016, S. 312 f.

³⁴⁶ Rosa/Endres, 2016, S. 7.

³⁴⁷ Ebenda.

³⁴⁸ Ebenda.

weil das Andere und Fremde, das Eigenständige des Anderen nicht verfügbar und kontrollierbar und damit als Ressource nicht zweckgerichtet nutzbar (und schon gar nicht besiegbare) ist.

Ähnlich verhält es sich in Beziehungen, die darauf ausgerichtet sind, möglichst ohne Widerspruch und ohne Konflikt eine vermeintliche Sicherheit zu schaffen, die auf ‚Einklang‘ ausgerichtet ist, auf vermeintliche Harmonie, in der das Andere, Irritierende und Fremde nicht gehört werden muss: Im völligen Einklang wird „es unmöglich, eine andere Stimme zu hören – was zur Folge hat, dass auch die eigene Stimme nicht mehr als solche identifiziert werden kann“³⁴⁹.

Beides kann ‚Sicherheit‘ verschaffen, weil Beziehungen damit vermeintlich kontrollierbar und steuerbar werden – entweder als ‚angeeignete‘ Ressource oder als harmonisierter Einklang. In beiden Fällen ist der Preis jedoch hoch. Das Eigene und das Fremde werden verneint und unterdrückt und wenn wir davon ausgehen können, dass Resonanzbeziehungen und -beziehungen (und damit Verbundenheit, Wachstum und innere Selbständigkeit) Grundbedürfnisse menschlichen Lebens darstellen, muss das Fehlen dieser auf eine andere Art und Weise kompensiert werden – Resonanzbegehren wird zum Objekt- und / oder Dominanzbegehren.

Resonanzbeziehungen „bergen das *Versprechen* auf eine andere Form der Weltbeziehung (...); sie vermitteln die Ahnung von einer tiefen Verbundenheit; aber sie beseitigen nicht die dazwischen liegenden Formen der Fremdheit und der Unverfügbarkeit“³⁵⁰. Resonanz bedeutet demnach nicht die Aufhebung von Fremdheit: „Ein Weltverhältnis, das keine Störungen und Unterbrechungen, keine Begegnungen mit dem Fremden und Unvertrauten, keine Phasen des Fremdwerdens von Selbst und Welt kennte und zuließe, wäre, (...), nicht nur tendenziell flach und, im Verdrängen alles Nichtidentischen oder Nichtharmonischen, zugleich potentiell totalitär, sondern es verwandelte sich am Ende und unter der Hand in ein *stummes*

³⁴⁹ Rosa, 2017, S. 319.

³⁵⁰ Rosa, 2016, S. 317.

Weltverhältnis, weil die Welt ihr *Unverfügbares*, ihre eigene Stimme und damit ihre Antwortqualität verlöre – und das Subjekt seine Fähigkeit zur Anverwandlung des Fremden, in deren Verlauf es sich selbst verwandelt.“³⁵¹

Resonanzbeziehungen lassen sich also nicht einfach als das Gegenteil von Entfremdungserfahrungen lesen, als das ‚gute‘, während Entfremdung das ‚schlechte‘ wäre. Beides ist notwendig, denn „eine Antwortbeziehung lässt sich nur zu einem Gegenüber herstellen, das uns im Ganzen fremd und unverfügbar bleibt“³⁵². Damit lässt sich das Verhältnis von Resonanz und Entfremdung „letztlich nur als ein dialektisches (zu) begreifen“³⁵³.

Diese Unsicherheit durch Unverfügbarkeit ist für Menschen oftmals nur schwer auszuhalten. Wir wissen nicht, was geschehen wird. Wir können es nicht steuern. Es wird unplanbar und unvorhersehbar. Der andere Mensch ist ein Anderer und es gibt eine Lücke zwischen dem anderen Menschen und mir. Da wir jedoch alle Angst vor Zurückweisung und Verletzung haben und diese Erfahrung in der Regel zu meiden versuchen, wird die Offenheit und damit das Loslassen der Kontrolle zu einer großen Herausforderung, die Mut erfordert und die Gewissheit, dennoch handlungsfähig und nicht existenziell vom anderen abhängig zu sein. Es bedeutet, dass unsere eigene Stimme (aus)gebildet sein muss, die ja unabhängig vom anderen Menschen vorhanden ist und erklingen kann. Es bedeutet, dass wir in uns selbst eine Sicherheit haben müssen, in der wir uns auch von uns selbst getragen und geborgen fühlen. Es bedeutet, dass wir über eine innere Selbständigkeit verfügen müssen. Wenn nichts Eigenes ausgebildet ist, können wir kaum das Risiko von Zurückweisung und Verletzung eingehen, da es den Boden wegzureißen vermag und uns vermeintlich existenziell in Frage stellen kann.

³⁵¹ Rosa, 2016, S. 59 f.

³⁵² *Ebenda*, S. 317.

³⁵³ *Ebenda*, S. 315,

4.2.6 Resonanz(in)Beziehungen

„Anverwandlung (...) ist zeitintensiv und erfordert das *Sich-Einlassen* auf die Dinge sowie die Bereitschaft, sich selbst zu verändern, sich gleichsam *aufs Spiel zu setzen*; zugleich ist sie nur dort möglich, wo Selbstwirksamkeit erfahrbar wird, was wiederum den Einsatz von Zeit, Aufmerksamkeit, Libido und Energie voraussetzt. Und sie enthält immer ein Moment des Unverfügbaren und deshalb unbezahlbaren. Resonanz ist kein rechtliches oder ökonomisches Besitzverhältnis.“³⁵⁴

Als Menschen (be)finden wir uns immer schon in einer Welt und somit auch auf die Welt bezogen – „in leiblicher wie in geistiger, in kognitiver wie in emotionaler, in begehrender wie in bewertender Hinsicht (...); ihre Existenz *ist* geradezu Bezogenheit, sie verändert und entfaltet sich in und aus der Weltbeziehung“³⁵⁵. Diese Weltbeziehung ist (unter anderem) geprägt durch die oben beschriebenen Aspekte. Als Beziehungsform zwischen Subjekt und Welt zeigt sich die Grundhaltung oder Grundgestimmtheit des Subjekts als ebenso geformt durch Angst- und Begehrensstrukturen, Oasen- und Wüstenerfahrungen mit all den hiermit zusammenhängenden Strategien und Mustern, wie durch die jeweiligen Erwartungshorizonte und Selbstbilder, auch im Sinne von Selbstwirksamkeitserwartungen. Diese Erfahrungen und hiermit verbundenen Erwartungen bezüglich der eigenen Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit, haben einen immensen Einfluss darauf, ob wir die Momente der Unberechenbarkeit und Unverfügbarkeit in Resonanzbeziehungen aushalten können oder ob wir diese ‚Lücke‘ und damit einhergehend die Andersheit, Fremdheit und Unbestimmtheit negieren oder gar zerstören müssen: „Eine resonanzsensible Grundhaltung ist die Bedingung dafür, auch dem ganz Fremden und zunächst völlig Unverstehbaren und Irritierenden nicht in der verdinglichenden Haltung des Ablehnens, Zurückweisens oder gar Vernichtenwollens entgegen-

³⁵⁴ Rosa, 2016, S. 433.

³⁵⁵ *Ebenda*, S. 235.

zutreten, sondern mit der Bereitschaft zur Öffnung und zur eigenen Verwandlung.“³⁵⁶

Hierbei geht es um das Vorhandensein einer „dispositionalen Resonanz“³⁵⁷, das heißt, dass die „existenzielle Grundierung des Weltverhältnisses zumindest ein Moment der Tiefenresonanz kennt“³⁵⁸. Demgegenüber steht die Angst vor dem Fremden, die keine Resonanz zulässt, die „das Ergebnis einer prädominant stummen, repulsiven Weltbeziehung (ist), aus deren Perspektive das Fremde nur als Gefahr oder Störung erscheint“³⁵⁹, als eine ‚dispositionale Entfremdung‘, wo davon ausgegangen wird, „dass die meisten und insbesondere die (noch) unbekanntes >Welt-dinge< langweilig und nichtssagend oder sogar bedrohlich und verletzend sind und dass sie dies auch bleiben (...)“³⁶⁰.

Zu einem anderen Menschen beziehungsweise einem Weltausschnitt wird sich eine Resonanzbeziehung nur dann herausbilden, wenn der Mensch damit rechnet, dass Anverwandlung geschehen kann, dass der Mensch also „die Erfahrung einer solchen Resonanzbeziehung bereits gemacht hat und sowohl über die Bereitschaft und Fähigkeit zur Öffnung als auch über die notwendige Selbstwirksamkeitserwartung und Energie verfügt“³⁶¹.

Die hier genannten Voraussetzungen zur Entstehung von Resonanz(in) Beziehungen deuten auf zweierlei hin: zum einen wird deutlich, dass die prägenden (Beziehungs)Erfahrungen der ersten Jahre einen herausragenden Einfluss darauf haben, wie wir in die Welt gestellt sind – fürchten wir sie oder sind wir neugierig? Erwarten wir, dass wir mit unserem Handeln etwas bewirken können oder nicht? Suchen wir nach Oasen oder sind wir hauptsächlich damit beschäftigt, die Wüsten zu vermeiden? Gehen wir in die Welt hinein oder lassen wir sie auf uns zukommen? Jeder Mensch ist geprägt und es gibt vermutlich keinen Menschen, der nicht auch in irgend-

³⁵⁶ Rosa, 2016, S. 325.

³⁵⁷ *Ebenda*.

³⁵⁸ *Ebenda*.

³⁵⁹ *Ebenda*.

³⁶⁰ *Ebenda*, S. 418.

³⁶¹ *Ebenda*, S. 325.

einer Art und Weise ‚fehl‘geprägt ist, das heißt Erfahrungen machen und Muster ausbilden musste, die dem Resonanzgedanken zuwider laufen. Daher zeigt sich zum anderen, wie bedeutsam das Bewusstsein bezüglich des eigenen Seins, der eigenen Muster und Prägungen, der eigenen Werte und Haltungen ist. Wenn wir vielleicht verlernt haben, uns zu öffnen oder unser SelbstBild uns suggeriert, dass wir handlungsunfähig und ohne SelbstWirksamkeit sind, können wir nur dann etwas verändern und uns verwandeln, wenn wir darum wissen. Um unsere Ängste ebenso wie um unsere Begehungen. Um unsere Leere-Erfahrungen ebenso wie um die Erfahrungen der Fülle. Um unsere Haltung der Welt und uns selbst gegenüber.

4.3 Zusammenfassung

Im Grundgesetz steht, dass die Würde des Menschen unantastbar sei. Wenn das ein gesetzlich verankertes Grundrecht ist, das jedem Menschen zukommt, so stellt sich die Frage, was da eigentlich unantastbar sein soll und – wenn wir darauf eine Antwort haben – ob sie tatsächlich unantastbar ist und auch nicht angetastet wird. Der Diskussion darum, was Würde bedeutet, werde ich hier nicht Rechnung tragen können; zu sehr hängt es wohl vom Menschenbild ab, welches sich in der jeweiligen Kultur etabliert hat. Wie oben beschrieben, verstehe ich Würde als einen Wesenskern des Menschen und den Auftrag, das eigene Leben zu gestalten. Ich verstehe Würde als Selbst-Stand des Menschen – als Selbständigkeit und Selbstachtung, als eigene Stimme und eigenes Potential; als das Recht, dieses Potential zu entfalten und die Fähigkeit, über sich selbst nachdenken und bestimmen zu können. Ich verstehe Würde als die Freiheit des Menschen, die menschlichen Möglichkeiten und das eigene Licht im Sinne von *Nelson Mandela*: „Our deepest fear is not that we are inadequate. Our deepest fear is that we are powerful beyond measure. It is our light, not our darkness, that most frightens us.“³⁶²

³⁶² Der Spruch stammt ursprünglich aus dem Buch "A Return to Love" (deutsch: Rückkehr zur Liebe, Goldmann-Verlag, Seite 180) von Marianne Williamson

Diese Würde und das, was uns als Menschen ausmacht, sind zutiefst verwoben mit unseren Beziehungen zur Welt, zu anderen Menschen und zu uns selbst. Die Gestaltung dieser Beziehungen wiederum ist, wie aufgezeigt wurde, verbunden mit unseren Erfahrungen und den hieraus resultierenden Mustern. Diese Muster sind grundsätzlich veränderbar, wenn wir uns (aus welchem Anlass auch immer) auf den Weg machen, an unserer inneren Selbständigkeit zu arbeiten, auch im Sinne von Selbsterkenntnis. Diese ist „kein freischwebender Luxus und kein abstraktes philosophisches Ideal, sondern eine sehr konkrete Bedingung für ein selbstbestimmtes Leben und damit für Würde und Glück“³⁶³.

Zu erkennen, welche Muster wir ausgebildet haben, welchen Überzeugungen, Haltungen und Idealen wir folgen, ist Arbeit an uns selbst und an der eigenen Stimme. Der fehlende Nullpunkt im Leben eines jeden Menschen zeigt sich in diesen Mustern und Strategien, die wir im Laufe des Lebens ausbilden; zeigt sich in den Oasen- und Wüstenerfahrungen, die wir sammeln; zeigt sich im Selbstbild, in der Grundgestimmtheit und in den Selbstwirksamkeitserwartungen des einzelnen Menschen.

Es geht bei all dem nicht um ein Entweder-Oder, sondern um ein Sowohl-Als-Auch. UND ist die Verbindung. Wir alle machen Entfremdungserfahrungen und nehmen in verschiedenen Bezügen auch einen verdinglichenden und zweckgerichteten Blick ein, reagieren mit bereits etablierten Mustern und folgen manchmal blind irgendwelchen Pseudo-Idealen. Resonanzunterdrückung (auch uns selbst gegenüber) ist – wie beschrieben – auch eine Kulturtechnik, die wir sowohl bewusst, als auch unbewusst (beispielsweise im Schock-Zustand) einnehmen können und auch müssen. Ausschlaggebend ist vielmehr, ob diese Haltung zu der eigenen Grundhaltung und einem Grundmuster geworden ist oder nur als ‚Kulturtechnik‘ eingesetzt wird; ob wir also in die Lage kommen, uns selbst zu hinterfragen, einen Schritt zurückzutreten, um zu verstehen, weshalb wir wie gehandelt haben; und hiermit zusammenhängend die Frage stellen, ob wir wirklich so sein und handeln wollen.

³⁶³ *Bieri*, 2016, S. 15.

Wie oben dargelegt, hängt dies maßgeblich von den eigenen Welt- und Selbstbildern ab, die wir im Laufe des Lebens entwickeln. Der Modus der Beschleunigung und Weltreichweitenvergrößerung beeinflusst sowohl unser Bild von der Welt als auch unser Bild von uns selbst. Dort, wo Welt und Selbst als Ressource verfügbar gemacht werden (müssen), ist zu beiden keine resonante Beziehung mehr möglich. Resonanz geschieht nur in Offenheit und setzt voraus, dass wir innere Selbständigkeit zumindest teilweise erreicht haben oder momenthaft erleben können.

Und auch wenn gesellschaftliche Haltungen und gesellschaftliche Ideale uns dazu drängen, diese Zweck-Bilder von Selbst und Welt zu verinnerlichen, können sich Situationen und Begegnungen ereignen, in denen dies nicht haltbar ist. Das können Momente sein, in denen sich Resonanz ereignet, ohne dass wir dies vielleicht überhaupt wollen. Es kann ein Mitfühlen mit einem anderen Menschen sein, das Berührt-Sein durch einen Sonnenuntergang oder das kurze Gefühl der Übereinstimmung zwischen Selbst und Welt während eines Spaziergangs. Da „Resonanz ein *primäres* Weltverhältnis bezeichnet“³⁶⁴, kann sie niemals vollständig verschwinden. Es kann aber auch das „leise tickende Empfinden“³⁶⁵ sein, dass wir eigentlich nicht dem entsprechen, wie wir sein wollen. Es können sich (Selbst)Erkenntnisse in Situationen ergeben, in und mit denen wir nicht rechnen (die wir auch nicht wollen), weil sie das Bild, was wir bisher von uns hatten, in Frage stellen.

„Resonanz ist ein Begriff der *Verbindung* zwischen den im aufklärerisch-rationalistischen oder naturalistischen Weltkonzept strikt getrennten Momenten von Geist und Körper (oder Leib und Seele), Gefühl und Verstand, Individuum und Gemeinschaft und schließlich Geist und Natur.“³⁶⁶ Diese Aufhebung der Trennung kann sich in ebensolchen Momenten zeigen.

Weltbilder haben nichts desto trotz einen hohen Einfluss auf unser Handeln, denn sie „repräsentieren nicht einfach bereits etablierte Weltver-

³⁶⁴ Rosa, 2016, S. 624.

³⁶⁵ Bieri, 2016, S. 56.

³⁶⁶ Ebenda, S. 293.

hältnisse, sondern sie haben stets auch einen weltöffnenden und weltverschließenden Charakter³⁶⁷ und können somit Resonanzerfahrungen tendenziell blockieren oder tendenziell eröffnen. Gleichzeitig zeigt sich in unseren Selbst- und Weltbildern, was wir als wichtig erachten, worauf es gleichsam für uns ankommt im Leben.

„Sie (Resonanzerfahrungen; Anm. A.B.) treten dann und dort auf, wo Subjekte mit etwas in der Welt in Berührung kommen, das für sie eine unabhängige Wertquelle darstellt, das ihnen *schlechthin* wichtig und wertvoll entgegentritt und *sie etwas angeht*.“³⁶⁸ Als unabhängige Wertquelle kann zum Beispiel ein Mensch, mit dem wir in Kontakt treten, nur um über ein größeres Netzwerk zu verfügen, nicht gelten. Auch unser Körper, den wir als Instrument / Ressource zu immer höheren Leistungen treiben wollen, ist in dieser Haltung kein unabhängiger Wert an sich. Eine unabhängige Wertquelle kommt nur dort zustande, wo dem Weltausschnitt / dem Gegenüber / dem Selbst unabhängig von einem Zweck die Würde und der EigenSinn zugestanden wird, die ihm / ihr / uns selbst innewohnt.

Die schon mehrmals angesprochene ‚Identitätsarbeit‘ im Sinne der „Aufgabe, Antwort auf die Frage zu geben, wer (und wie) wir sind“³⁶⁹, was wir denken, fühlen, wollen und wie all dies mit dem übereinstimmt, wie wir uns bisher gesehen und verhalten haben, wird von dem Modus der Reichweitenvergrößerung und damit des Verfügbar-Machens unterminiert. Denn je mehr wir diesen Modus verinnerlichen, desto mehr „scheinen wir uns selbst als *subjektive Welt* im Sinne eines >sprechenden< psychophysischen Organismus zu verlieren. Einmal mehr wird Selbstwirksamkeit auch im Umgang mit sich selbst vor allem als kontrollierende oder steuernde Technik nicht aber als dialogisches Erreichen erlebt. (...) Reichweitenvergrößerung verstanden als verdinglichende Beherrschung führt zu Weltverlust, der sich hier als Selbstverlust bemerkbar macht.“³⁷⁰ Dies geschieht unter anderem, da wir im Alltag kaum mehr mit unseren starken Wertun-

³⁶⁷ Rosa, 2016, S. 69.

³⁶⁸ Ebenda, S. 291.

³⁶⁹ Ebenda, S. 715.

³⁷⁰ Ebenda, S. 715 f.

gen in Übereinstimmung sind beziehungsweise sein können. Die zeitlich dominanten Aktivitäten geschehen im Rahmen der notwendigen dynamischen Stabilisierung, der Abarbeitung von To-Do-Listen, der Optimierung unserer Leistung aus Angst, sonst abgehängt zu werden.³⁷¹ Als Konsequenz können wir uns „*nicht mehr fühlen, nicht mehr spüren, nicht mehr hören*“³⁷² und verlieren uns selbst in diesem Beschleunigungsmodus.

Hier kollidieren gegebenenfalls die eigenen starken Wertungen mit den (steigerungsorientierten) Handlungspraktiken. Das, was uns wichtig erscheint und ‚uns angeht‘, gerät im Alltagshandeln ins Hintertreffen, sodass sich „Handlungspraktiken gegenüber (ihren) normativen Orientierungen zu verselbständigen und zu immunisieren scheinen“³⁷³, was zur Folge hat, dass beispielsweise Umweltbewusstsein einen starken Wert darstellt, während sich die „individuellen und kollektiven Umweltpraktiken (scheinen) sich gegenüber dieser normativen Orientierung nahezu vollständig immunisiert zu haben“³⁷⁴ scheinen. Dieses Auseinanderfallen von normativen Überzeugungen und dem praktischen Handlungskontext führt zu „sich verschärfenden Resonanzblockaden“³⁷⁵, die wiederum „Entfremdungs- und Erosionstendenzen“³⁷⁶ erzeugen. Die Aktivitäten mit starken Wertungen, die uns wirklich wichtig oder auch am wichtigsten sind, gehen oft im Alltag unter, „da sie in der Regel nicht mit einer >Deadline< oder Frist versehen und daher per se *aufschiebbar* sind“³⁷⁷. Dadurch fühlen sich „spätmoderne Individuen häufig als *schuldige* Subjekte“³⁷⁸, da sie ihren eigenen Werten und Wertigkeiten nicht gerecht werden können.

Nun sollen wir aber – dem Authentizitätsgedanken folgend – gleichzeitig herausfinden, „*wer wir wirklich sind*“³⁷⁹, uns dabei „immer wieder neu (zu)

³⁷¹ Vgl. Rosa, 2016, S. 721.

³⁷² Ebenda, S. 716.

³⁷³ Ebenda, S. 717.

³⁷⁴ Ebenda, S. 717.

³⁷⁵ Ebenda, S. 721.

³⁷⁶ Ebenda.

³⁷⁷ Ebenda, S. 720.

³⁷⁸ Ebenda, S. 722.

³⁷⁹ Ebenda, S. 43.

erfinden und kreativ neu (zu) bestimmen³⁸⁰; diese Neufindung soll dann auch „noch >ganz authentisch< erfolgen“³⁸¹, was „zu den zugespitzten Paradoxien der Gegenwart“³⁸² gehört.

Diese kreativen Neubestimmungen und diese Art der und Aufforderung zur Suche nach Authentizität zeigen sich jedoch hauptsächlich in einem Modus der Reichweitenvergrößerung, in dem das authentische Selbst instrumentalisiert und nutzbar gemacht werden soll.

„In diesem dominanten Alltagsmodus vertrauen wir darauf, dass unsere eigene Stimme und die Stimme der Welt schon noch hörbar werden, wenn wir nur erst die Zeit-Räume für diesen anderen Modus der Weltbeziehung finden. Werden wir dann aber plötzlich und unerwartet in einen Zustand der *Muße* versetzt, in dem wir uns selbst und der Welt ohne den Schutz und den Puffer der *Aufgaben und Optionen* begegnen, ergreift uns die Panik davor, dass das Schweigen anhalten könnte. Dann erst wird das ganze Ausmaß der spätmodernen Weltverhältnissen innewohnenden existenziellen Entfremdung spürbar.“³⁸³

Wenn es jedoch darum gehen soll, unseren Selbst-Stand zu entwickeln, uns als Menschen weiterzuentwickeln und gegebenenfalls auch zu verändern, um eine andere Art des Lebens zu ermöglichen, kommen wir nicht umhin, uns mit uns selbst zu beschäftigen. Dies hat viel mit dem zu tun, was uns als Menschen ausmacht: unsere Würde, unsere Selbständigkeit, unsere Beziehungsfähigkeit. Selbstständig werden wir jedoch nur dort, wo wir uns selbst (er)kennen, auch wenn das niemals abschließend möglich sein wird.

Resonanz hat, wie beschrieben, viel mit dem Selbst zu tun. Die beschriebenen Voraussetzungen, die Resonanz ermöglichen, deuten auf einen Menschen hin, der selbst in der Welt steht, seine eigene Stimme (aus)gebildet hat und hörbar machen kann und will; einen Menschen, der

³⁸⁰ Rosa, 2016, S. 43.

³⁸¹ *Ebenda*.

³⁸² *Ebenda*.

³⁸³ *Ebenda*, S. 327 f.

sich selbst ernst genug nimmt und sich selbst genug wertschätzt, um für sich einzustehen und gleichzeitig genug Sicherheit in sich selbst findet, um anderen Menschen in Offenheit begegnen zu können. Es braucht einen Menschen, der neugierig ist und fähig, auch Verletzungen zu riskieren (und damit auch offen genug, um überhaupt verletzt werden zu können), also stabil genug ist. Einen Menschen, der mit der Gewissheit, durch Erfahrungen von Zurückweisung nicht existenziell zerstört zu werden, im Leben steht. Es braucht einen Menschen, für den Angst handhabbar ist und der in seinen Entscheidungen und Begegnungen nicht durch Angst geleitet wird. Es braucht aber auch einen Menschen, der mutig genug ist, sich durch Beziehungen gegebenenfalls verändern / verwandeln zu lassen, der keine erstarrten Muster braucht oder zumindest in der Lage ist, diese aufweichen zu lassen.

Wir werden als Menschen nur da selbstständig und entwickeln einen SelbstStand, wo wir uns als Gestalterin und handlungsfähig erleben – der Welt und uns selbst gegenüber. Dort, wo wir uns getrieben, wie eine Feder dem Wind ausgesetzt, wie ein Spielball fühlen, fühlen wir uns ohnmächtig. Ohne ‚Macht‘ zu sein bedeutet hier, nicht mehr Gestalter des eigenen Lebens und damit anderen ‚Mächten‘ (auch inneren) subjektiv ausgeliefert zu sein. Das fördert Passivität, Resignation und Angst. Entspricht uns als Menschen aber ‚eigentlich‘ nicht.

5 Verbindungen

„Wir haben uns weit voneinander entfernt und dabei manchmal vergessen, dass wir miteinander verbundene, voneinander abhängige und aneinander wachsende Einzelwesen sind.“³⁸⁴

Welche Verbindungen lassen sich nun zwischen all dem bisher Geschriebenen ziehen? Und welche Konsequenzen ergeben sich daraus?

Es wurde deutlich, dass wir Menschen auf andere Menschen existenziell angewiesen sind – als Kinder, aber auch als Erwachsene. Um etwas verändern oder hinterfragen zu können, benötigen wir überhaupt erst ein Wissen oder eine Idee von dem, was ist. Dies wurde sowohl in der Auseinandersetzung mit dem aktuellen Gesellschaftsmodus der Beschleunigung und Reichweitenvergrößerung deutlich, als auch mit den sich hieraus ergebenden Konsequenzen in Form von Entfremdungs- und Einsamkeitserfahrungen, sowie deren Auswirkungen.

Weiter oben wurde die Frage gestellt, ob eine andere Art des In-der-Welt-Seins überhaupt möglich ist und wenn ja, wie diese aussehen kann. Veränderungen – auch in grundsätzlichen Haltungen und Überzeugungen – sind möglich. Diesen Prozess und eine andere Art der Weltbeziehung haben wir zu einem kleinen Teil im Rahmen dessen gesehen, was innere Selbständigkeit bedeutet und explizit im Kapitel über Resonanz beschrieben. Was bringt ‚uns‘ das aber?

Was ich, als Schreiberin, jetzt weiß, ist, welche Konsequenzen Einsamkeit haben kann. Mir wurde vieles verständlich, was ich zuvor nicht verstanden und vielleicht sogar eher abgewertet habe – als ‚Schwäche‘ oder fehlenden Willen. Ich habe mehr von den Dynamiken und Kräften verstanden, die am Werke sind (ohne die Eigenverantwortung des Einzelnen damit herunterzuspielen). Ich habe gesehen, dass dieserart Erfahrung von und in dem aktuellen gesellschaftlichen Modus begünstigt und sich voraussichtlich auch noch vermehren wird. Was ich auch kennengelernt habe, ist eben

³⁸⁴ Hüther, 2016, S. 19.

dieser Modus, in dem wir agieren und die mehr oder weniger unbewussten Mechanismen, die uns dazu bringen, Prioritäten und Idealen hinterherzujagen, die produziert und nicht natürlich sind. Ich weiß nun ungefähr, wie sich Muster (aus)bilden und dass innere Selbständigkeit grundsätzlich möglich ist. Außerdem habe ich eine nun Vorstellung von einer anderen Art des In-der-Welt-seins.

Es mag sein, dass manchen Menschen diese Gedanken und gedanklichen Auseinandersetzungen liegen. Aber wir Menschen sind verschieden, wachsen – und wir haben gesehen mit welchem intensivem Einfluss – in unterschiedlichen Familien auf, in denen unterschiedliche Möglichkeiten auch der selbstreflexiven Auseinandersetzung den Kindern mitgegeben werden. Eine Frage, die sich mir stellt, ist, wie diese Gedanken in eine Welt transportiert werden könnten, die sich vor solchen Infragestellungen tendenziell eher abschottet und viel zu sehr damit beschäftigt ist, all dem hinterherzujagen, was ein gutes Leben ‚ver-spricht‘, wobei dieses Versprechen doch nicht eingelöst werden kann.

Ich frage mich, wie Menschen in sogenannten Machtpositionen deutlich werden kann, dass sie sich gegebenenfalls verrannt haben, dass es um wirkliche Inhalte und um echte Menschen geht und es nicht um politische Ränkeleien, Machterhalt und Dominanzgehebe gehen sollte. Wenn es Menschen gibt, die ihre Macht auf der Selbstverleugnung und auf der Verleugnung der menschlichen Wesentlichkeit begründen, und diese Menschen in Entscheidungsverantwortung(en) sind – wie kann man erwarten, dass sie die Grundlagen ihrer Macht (und ihres hierauf aufbauendes Selbstbildes) in Frage stellen? Das erscheint paradox und nahezu unmöglich.

Ich frage mich aber auch, wie Menschen, die sich in ihrer Passivität, in ihrem Grunderleben von Gestaltungsunwirksamkeit, in ihrer Angst und so weiter ‚Not-gedungen‘ eingerichtet haben, dazu ermutigt werden könnten, neue Wege zu beschreiten; Wege, die mehr Freiheit, mehr Selbständigkeit, mehr Vertrauen und auch mehr Offenheit bedeuten könnten. We-

ge, die in sich sinnvoll werden, weil sie ihre Quelle im einzelnen Menschen und seiner Menschlichkeit finden.

Es sind komplexe Fragen, auf die ich leider keine konkreten Antworten finden werde. Sie zu stellen scheint jedoch wichtig und auch, sich auf die Suche nach Wegen zu begeben – nach innen und nach außen. Dieses Suchen ist dem Grunde nach eine Suche nach einem Bild vom Menschen, einem Bild unserer Wesen-tlichkeit. Deutlich wurde in obigen Auseinandersetzungen, dass wir im Kern verbundene Wesen und als solche auf Verbindung und Beziehung angewiesen sind. Deutlich wurde auch, dass wir in aller Verbundenheit selbständige Wesen sind, denen Selbstbestimmung und Freiheit ein hohes Gut ist. Zudem zeigt sich, wie sehr wir frühen Einflüssen unterworfen und von diesen geprägt sind. Und auch, wie sehr wir uns dem gesellschaftlichen Modus unterworfen haben und unsere Freiheit gegen etwas anderes eingetauscht haben: vermeintliche Sicherheit.

Als Menschen wünschen wir uns Eindeutigkeit und Klarheit; in sich widersprüchliche Begrifflichkeiten und Inhalte suchen wir zu vermeiden oder, wenn das nicht geht, uns für eine Variante zu entscheiden. Das Problem scheint zu sein – wir in uns selbst sind ein laufender Widerspruch und nur in dieser vermeintlichen Gegensätzlichkeit und Ambivalenz sind wir ganz.

5.1 Verbundenheit und Freiheit

„Es gibt keine Freiheit ohne Verbundenheit. Aber Verbundenheit ist nicht Abhängigkeit.“³⁸⁵

Es geht also um beides – um Verbundenheit UND um Freiheit. Mit diesen beiden Strebungen sehen wir uns als Menschen immer wieder konfrontiert und aufgefordert, das für uns richtige Maß zu finden.

³⁸⁵ Hüther, 2016, S. 140.

„Man überschätzt wohl leicht das eigene Wirken und Tun in seiner Wichtigkeit gegenüber dem, was man nur durch andere geworden ist.“

Dietrich Bonhoeffer

Am Beginn unseres Lebens sind wir durch die Nabelschnur leiblich existenziell mit unserer Mutter verbunden. Dann kommt die erste Trennung. Wir bleiben aber – wenngleich auf andere Weise – mit unserer Mutter verbunden. Wir werden gegebenenfalls gestillt, gehalten, getröstet, gewärmt, umsorgt. Wir lernen, uns auf andere Weise zu verbinden, als es zuvor der Fall war, bringen aber schon einige Verbindungsmomente mit in die äußere Welt – sei es der Geruch der Mutter oder die Stimme oder (vermutlich) der Geschmack der Muttermilch. Wir sind also zuerst organisch, dann leiblich verbunden. Nach und nach entwickeln sich andere Formen der Verbundenheit, erweitern sich unsere Verbindungsmöglichkeiten, einige werden vielleicht (vermeintlich?) ersetzt. Die anfänglich existenzielle Abhängigkeit weicht im Laufe der Zeit (wenn es ‚gut‘ läuft) einer Verbundenheit, die nicht mehr auf dieser Abhängigkeit beruht. Es entsteht Verbundenheit aus und in freier(er) Entscheidung. Das Selbst, die eigene Stimme, die innere Selbständigkeit darf sich in Verbundenheit entwickeln. In Abhängigkeiten ist diese Art von Entwicklung nicht möglich, weil Entwicklung und Wachstum Veränderungen bedeuten (können) und Veränderungen die Gefahr bergen, dass die Fundamente der Abhängigkeit bröckeln.

„Nachdem er die primären Bindungen, die ihm Sicherheit gaben, durchtrennt hat und der Welt als völlig separate Größe gegenübersteht, bleiben ihm zwei Möglichkeiten, den unerträglichen Zustand seiner Ohnmacht und Einsamkeit zu überwinden. Der eine Weg führt in die ‚positive Freiheit‘. (...) Der andere Weg, der ihm offensteht, ist, zu regredieren, seine Freiheit aufzugeben und den Versuch zu machen, seine Einsamkeit dadurch zu überwinden, daß er die Kluft, die sich zwischen seinem Selbst und der Welt aufgetan hat, beseitigt.“³⁸⁶

³⁸⁶ Fromm, 2016, S. 106.

Erich Fromm beschreibt den zweiten Weg in Form verschiedener „Fluchtmechanismen“³⁸⁷, auf die hier nicht ausreichend eingegangen werden kann. Es sei jedoch angemerkt, dass er unterscheidet zwischen der „Flucht ins Autoritäre“³⁸⁸, der „Flucht ins Destruktive“³⁸⁹ und der „Flucht ins Konformistische“³⁹⁰. Alle drei Fluchtmechanismen speisen sich aus der Angst vor der Freiheit und (Ab)Trennung, die im Menschen Gefühle von „Isolierung und Ohnmacht“³⁹¹ verursachen (können). Der Mensch „wird unabhängiger, er verläßt sich mehr auf sich selbst und wird kritischer; er wird aber andererseits auch isolierter, einsamer und stärker von Angst erfüllt“³⁹². Das beschreibt *Fromm* im Zusammenhang mit den historischen christlichen, wirtschaftlichen, politischen Veränderungen, die einen starken Einfluss auf die Freiheit des Menschen hatten und haben. Dieser Prozess gilt jedoch auch für den einzelnen Menschen im Verlauf seiner Entwicklung.

Eine andere Art von Verbundenheit finden wir in uns selbst. Es ist die Verbundenheit von Körper und Geist, Leib und Seele, Rationalität und Emotionalität. Es ist utopisch anzunehmen, dass der Mensch all diese Erlebensbereiche in sich trägt, die voneinander getrennt und abgeschottet sein sollten und nicht miteinander in Verbindung stehen. Und dennoch scheint dies einem Ideal zu entsprechen. Es geht darum, die Gefühle zu beherrschen, den Körper zu disziplinieren, die eigene Impulsivität zu dressieren. Dies sind selbstverständlich auch wichtige Kulturtechniken, die wir im Zusammenleben benötigen; aber sind sie das Ideal? „Vor allem in den westlichen Kulturen führt das zu einer zunehmenden Entkopplung der durch Mimik und Gestik zum Ausdruck gebrachten und der tatsächlich subjektiv empfundenen Gefühle. Die eigenen Gefühle werden so immer stärker kontrolliert und vom Körperempfinden abgetrennt.“³⁹³ Dies kann sehr

³⁸⁷ Vgl. *Fromm*, 2016, S. 107 ff.

³⁸⁸ Vgl. *ebenda*.

³⁸⁹ Vgl. *ebenda*, S. 133 ff.

³⁹⁰ Vgl. *ebenda*, S. 137 ff.

³⁹¹ *Ebenda*, S. 101.

³⁹² *Ebenda*, S. 80.

³⁹³ *Hüther*, 2016, S. 61.

hilfreich sein, kann sich jedoch auch verselbständigen. Hierbei geht es nicht darum, ob das gut oder schlecht ist. Es geht darum, welches (eigene) Menschenbild hinter diesem Ideal steht und ob wir uns tatsächlich damit identifizieren können. Und – können wir auch so weitermachen?

Selbstregulation ist, wie wir weiter oben gesehen haben, eine ebenso bedeutsame Fähigkeit wie die Erkenntnis, nicht lediglich das ‚Opfer‘ innerer Dramen zu sein, sondern selbst-gestaltend tätig werden zu können. Insofern seien diese Fähigkeiten nicht in Frage gestellt, sondern lediglich das, was wir uns permanent selbst zumuten – und damit auch unseren Kindern. Weder wir selbst noch unsere Kinder sind Maschinen, die funktionalisierbar, programmierbar oder zerlegbar sind.

Das dahinterstehende Menschenbild – Mensch als Maschine – scheint trotz aller Erkenntnisse noch immer eine Vorstellung zu sein, die wirkungsvoll ist. Dieses Bild betrifft die Trennung und Zerlegbarkeit des Menschen, die auch zu sehen ist in der ICF als Internationaler Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit.³⁹⁴ Hier wird der Mensch zergliedert in seine ‚Einzelteile‘, zwar mit dem Anspruch des Bio-Psychosozialen-Modells, die Einzelteile dann wieder in einen Gesamtzusammenhang zu stellen; die Zergliederung ist jedoch dermaßen detailliert und die Bezeichnung (Funktionsfähigkeit) so hinweisgebend, dass ich ganz subjektiv den Eindruck habe, dass hier etwas mit schönem Etikett in die Welt gebracht wird, was einem veralteten und in meinen Augen falschen Menschenbild entspricht.

Das Bild zeigt sich also auch im Verständnis von Krankheit als Teil-(Funktions-) Störung, die repariert werden muss; der Arzt als „Reparateur, der abgenutzte Teile identifiziert, wieder in Gang setzt oder, wenn das nicht geht, auswechselt“³⁹⁵. Das Selbst wird, wie wir bei *Rosa* gesehen haben, verdinglicht, die Konsequenz ist der Selbstverlust und die Selbstentfremdung, die Trennung und Abspaltung. Die tradierte Weitergabe

³⁹⁴ Vgl. www.dimdi.de/static/de/klassi/icf/.

³⁹⁵ Hüther, 2016, S. 76.

dieser Idealvorstellung – der Mensch als Maschine – wird verstehbar, wenn wir versuchen uns vorzustellen, wie sehr die Menschheit von Dampfmaschinen, Eisenbahn, von Autos, Telefonen et cetera begeistert war. Begeisterung aktiviert besonders bedeutsame Zentren im Gehirn, die sich mit den technischen Errungenschaften verknüpfen. Die Vorstellung, „dass Maschinen etwas Großartiges sind und sie selbst am liebsten auch wie Maschinen funktionieren würden“³⁹⁶ konnte auf diese Weise tief verankert werden.

Das Problem ist: Wir sind keine Maschinen. Wir sind verbunden – mit uns selbst, in uns selbst und mit der Welt und „unser Denken ist enger mit unserem Fühlen verbunden, als wir das bisher zuzugeben bereit waren“³⁹⁷. Dies gilt auch trotz aller neurobiologischen Erkenntnisse, denn auch unser Gehirn ist keine Maschine (und auch kein Computer). Und wir können gar nicht in Freiheit leben, wenn wir nicht auch gleichzeitig unsere Verbundenheit an-er-kennen. Wenn wir das nicht tun, leben wir immer in den Fesseln der Pseudo-Unabhängigkeit, die wir uns immer wieder (zwanghaft) beweisen müssen.

Es müsste also darum gehen, das eigene Bild auf den Prüfstand zu stellen, zu realisieren, wie sehr wir als Menschen dem Idealbild einer Maschine hinterher eifern und wie sehr das an unserer wahren Natur vorbei geht. Wir müssten aufhören, uns selbst als Maschine zu sehen. Es müsste darum gehen, die eigenen inneren und äußeren Verbundenheiten zu erkennen und anzuerkennen als das, was sie sind: wir selbst. Die Ängste, die sich aus der existenziellen Verbundenheit ergeben, werden nachvollziehbar, wenn wir verstehen, dass auch Verbundenheit einen Rahmen braucht, damit wir handlungs- und gestaltungsfähig bleiben. Es braucht ein Bewusstsein über den eigenen Körper und über den Leib und über das, was *Baer* als „zentralen Ort“³⁹⁸ bezeichnet: als denjenigen Ort, der das umfasst, „was im Kern eines Menschen unverletzbar ist, die Mitte, den Inneren Ort der Bewer-

³⁹⁶ Hüther, 2016, S. 79.

³⁹⁷ Ebenda, S. 84.

³⁹⁸ Baer, 2017, S. 150.

tung, die Substanz der Persönlichkeit, den unzerstörbaren Kern³⁹⁹. Dies hat mit innerer Selbständigkeit, Bewusstsein und Freiheit zu tun, kann jedoch auch Angst bedeuten.

5.2 Angst und Vertrauen

Was uns diese (ganzheitliche) Entwicklung erschweren kann, sind die gegensätzlichen (Lebens)Anforderungen, mit denen wir uns konfrontiert sehen. Freiheit als das Streben nach Selbstverwirklichung und Selbstbewahrung kann mit dem Streben nach Zugehörigkeit und Selbsthingabe in Konflikt geraten. Gleichzeitig kann das Streben nach Verlässlichkeit und Sicherheit mit dem Streben nach Veränderung und Wandlung in ein Spannungsfeld geraten.⁴⁰⁰

Fritz Riemann ordnet (wie bereits weiter oben beschrieben) diesen Strebungen bestimmte Ängste zu: Das Streben nach Selbstverwirklichung ist mit der Angst vor der Hingabe verknüpft. Das Streben nach Zugehörigkeit / Selbsthingabe mit der Angst vor der Selbstverwirklichung. Das Streben nach Dauer steht im Konflikt mit der Angst vor der Veränderung. Und das Streben nach Wandlung im Konflikt mit der Angst vor der Notwendigkeit / Dauer.

Angst birgt immer einen doppelten Aspekt: „Einerseits kann sie uns aktiv machen, andererseits kann sie uns lähmen.“⁴⁰¹ Angst dient uns als Warnung vor Gefahren, hat jedoch auch immer auch einen Aufforderungscharakter – etwas zu tun, die Angst zu überwinden, handelnd mit ihr umzugehen und damit einen Entwicklungsschritt zu gehen, der uns wachsen lässt. Wenn *Bieri* schreibt, dass wir „uns nicht achten (können) (...), wenn wir uns dabei ertappen, daß wir einer unangenehmen Wahrheit schon wieder ausgewichen sind“⁴⁰², deckt sich das mit *Riemanns* Analyse: „das Auswei-

³⁹⁹ *Baer*, 2017, S. 150.

⁴⁰⁰ Vgl. *Riemann*, 2006, S. 17.

⁴⁰¹ *Ebenda*, S. 9.

⁴⁰² *Bieri*, 2016, S. 56.

chen vor ihr (der Angst, Anm. A.B.) und vor der Auseinandersetzung mit ihr lässt uns dagegen stagnieren“⁴⁰³.

Angst beinhaltet also eigentlich Streben und fordert uns auf, etwas zu tun oder zu lassen, etwas zu verändern und an ihr zu wachsen. Sie ist hierbei so bedeutsam, weil sie uns „am ehesten ins Bewusstsein (kommt) an besonders wichtigen Stellen unserer Entwicklung, da, wo alte, vertraute Bahnen verlassen werden müssen, wo neue Aufgaben zu bewältigen oder Wandlungen fällig sind“⁴⁰⁴. Sie kann also ein Hinweis darauf sein, dass ein notwendiger Schritt ansteht, oder, wie mir mal jemand sagte: ‚Da, wo die Angst ist, geht es lang‘.

Angst kann uns im Sinne der Grundformen dazu auffordern, „unseren Eigensinn bejahend und gegen andere abgrenzend“⁴⁰⁵ zu einer einzigartigen Persönlichkeit zu werden. Oder sie kann uns auffordern, uns einzulassen, uns „der Welt, dem Leben und den Mitmenschen vertrauend (zu) öffnen“⁴⁰⁶. Sie kann an uns appellieren, dass wir Verlässlichkeit und Sicherheit leben, uns „häuslich niederlassen und einrichten, in die Zukunft planen, zielstrebig“⁴⁰⁷ sind oder sie treibt uns dazu, „uns zu wandeln, Veränderungen und Entwicklungen zu bejahen, Vertrautes aufzugeben (...)“⁴⁰⁸.

Ein Leben ohne Angst ist undenkbar. Dort, wo wir uns nicht mit unserer Angst und der Aufforderung, die in ihr liegt, beschäftigen, wirkt sie im Dunkeln, kann von dort aus wachsen, sich ausbreiten, kann uns überwältigen und uns in unserem Erleben und Handeln „aus tückischem Dunkel heraus“⁴⁰⁹ leiten. Erst dort, wo wir erkennen und beginnen zu verstehen, ermöglichen wir uns „auch ein Verändern, einen Bruch mit dem inneren Zwang und eine Öffnung für neue Arten des Erlebens und Handelns“⁴¹⁰.

⁴⁰³ Riemann, 2006, S. 11.

⁴⁰⁴ Ebenda, S. 10.

⁴⁰⁵ Ebenda, S. 12.

⁴⁰⁶ Ebenda, S. 15.

⁴⁰⁷ Ebenda.

⁴⁰⁸ Ebenda, S. 16.

⁴⁰⁹ Bieri, 2016, S. 22.

⁴¹⁰ Ebenda, S. 57 f.

„Dabei muß ich nur in den Spiegel sehen, um die Welt mit eigenen Augen zu entdecken. Doch wenn mir die Ruhe dazu fehlt, weil die Angst mich immer wieder hinaustreibt, um ihre Spannung abzulenken und sich in die Gesellschaft zu zerstreuen, besteht keine Chance für die Selbsterkenntnis.“⁴¹¹

Dort, wo wir uns nicht damit befassen, ihre Existenz und Bedeutung verleugnen, wo Angst wachsen und gedeihen kann, sich die Vermeidungs- und (Über)Kompensationsstrategien ausweiten, immer automatischer ablaufen, werden wir zum Sklaven und zum Knecht – zur Erhaltung einer vermeintlichen Sicherheit, die wir in den gewohnten Strukturen und Bahnen finden.

*„Klopft die Angst an die Tür. Das Vertrauen öffnet. Niemand steht draußen.“
Chinesisches Sprichwort*

„Das einzige Gegenmittel gegen Verunsicherung und Angst (...) ist Vertrauen.“⁴¹²

Hüther beschreibt drei Ebenen von Vertrauen: Das Selbst-Vertrauen als das Vertrauen „in die eigenen Möglichkeiten“⁴¹³ und darin, über genügend Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verfügen, um Probleme bewältigen zu können. Das Fremd-Vertrauen als Vertrauen darauf, dass schwierige Situationen „gemeinsam mit anderen Menschen“⁴¹⁴ lösbar sind. Und das Welt-Vertrauen als Vertrauen „in die Sinnhaftigkeit der Welt und das eigene Geborgen- und Gehaltensein in der Welt“⁴¹⁵. Diese drei Ebenen werden bereits in der Kindheit entwickelt. Dort, wo sie sich nicht ausreichend entwickeln konnten, können Angst, das Gefühl des Ausgeliefert-Seins, der Hilflosigkeit und der Ohnmacht als Grundgestimmtheiten entstehen, denen der betroffene Mensch nur wenig entgegensetzen hat.

⁴¹¹ Teischel, o.J., S. 229.

⁴¹² Hüther, 2016, S. 131.

⁴¹³ Ebenda, S. 124.

⁴¹⁴ Ebenda.

⁴¹⁵ Ebenda, S. 125.

Das Selbst-Vertrauen ist hierbei eng verknüpft mit den bereits beschriebenen Selbstwirksamkeitserwartungen. Fremd-Vertrauen kann sich nur dort ohne Unterwerfung entwickeln, wo es auf ein Selbstvertrauen und ein Selbstbewusstsein (auch im Sinne innerer Selbständigkeit) aufbaut. Dort, wo wir nur auf andere vertrauen und uns im wahrsten Sinne verlassen, unterminieren wir unser Selbst und unsere Gestaltungs- und Handlungsfähigkeit.

Dies wäre gleichzusetzen mit der Flucht ins Autoritäre nach *Fromm*, also der Unterwerfung, in der wir dazu neigen, „die Unabhängigkeit des eigenen Selbst aufzugeben und mit irgendjemand oder irgendetwas außerhalb seiner selbst zu verschmelzen, um sich auf diese Weise die Kraft zu erwerben, die dem eigenen Selbst fehlt“⁴¹⁶. Oder aber gegenteilig die Tendenz, „andere Menschen von sich abhängig“⁴¹⁷ zu machen und damit die eigene „innere Ohnmacht (...) durch Inszenierungen des eigenen Größenwahns (zu) kompensieren, weil der sichtbare Ausdruck wenigstens zeitweise ein Gefühl des Überlegenseins verschafft“⁴¹⁸.

Das Vertrauen in sich selbst und in andere wird durch unsere Erfahrungen geprägt. Gleiches gilt für das Weltvertrauen oder Ur-Vertrauen.

„Vertrauen ist das Fundament, auf dem alle unsere Entwicklungs-, Bildungs- und Sozialisierungsprozesse aufgebaut werden. Vertrauen braucht ein Kind auch später, wenn es erwachsen geworden ist, mehr als alles andere, um sich der Welt und anderen Menschen offen, ohne Angst und Verunsicherung zuzuwenden und auch schwierige Situationen meistern zu können.“⁴¹⁹

Wenn wir lernen, in uns selbst zu vertrauen und auch ein Vertrauen in andere Menschen entwickeln, können wir unseren Ängsten etwas entgegen setzen und eher aktiv mit ihnen umgehen. Nur, wenn wir Vertrauen haben, können wir auch vermeintlich Selbstverständliches in Frage stellen

⁴¹⁶ *Fromm*, 2016, S. 107.

⁴¹⁷ *Ebenda*, S. 108.

⁴¹⁸ *Teischel*, o.J., S. 220.

⁴¹⁹ *Hüther*, 2016, S. 124.

und müssen nicht den Ver-sprechungen anderer hinterherlaufen. Wir können unser eigenes Bild von uns selbst und der Welt entwickeln. Unseren Kindern muss die Gelegenheit geboten werden, „in Beziehung zu treten, sich auszutauschen, sich an andere Personen anzuschließen oder sich von ihnen abzugrenzen, Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten von ihnen zu übernehmen und dabei immer wieder neue, eigene Erfahrungen zu machen“⁴²⁰. Ob und in welchem Rahmen und Ausmaß diese Gelegenheiten geboten und von den Erwachsenen ausgehalten werden, hängt wiederum von deren eigenem ausgebildetem Vertrauen ab und von dem Ausmaß des eigenen Selbst-Bewusstseins und der inneren Selbständigkeit.

„Was Kinder also stark und offen macht, hängt von der Stärke und Offenheit der Erwachsenen ab, unter deren Obhut sie aufwachsen. Vielleicht ist es dieses intuitive Wissen über ihre eigene Bedürftigkeit und Begrenztheit, was manchen Eltern, Erziehern und Pädagogen Angst macht.“⁴²¹ Und da wir als Erwachsene tendenziell im Modus der Reichweitenvergrößerung, Ressourcenvermehrung, der Konkurrenz und des Wettbewerbs unterwegs sind (und dementsprechend geprägt wurden), dadurch oftmals unsere Offenheit (auch für unsere Bedürftigkeit, also unsere eigene Bewusstheit) und innere Selbständigkeit aus den Augen verloren haben (und gläsernen Selbstbildern hinterherlaufen), wird die Aufgabe, unseren Kindern andere Entwicklungschancen zu ermöglichen, zu einer großen Herausforderung. „So wird nun auch verständlich, weshalb der Grad an Bewusstheit oder die Bewusstseinsstufe, die ein Kind entwickeln kann, von dem Bewusstseinsstand abhängig ist, der in der Welt der Erwachsenen herrscht, in die es hineinwächst,“⁴²² und damit wird auch verständlich, weshalb es so bedeutsam ist, gesellschaftliche Ideale und Haltungen zu hinterfragen.

Die Verwobenheit und Komplexität all der Vernetzungen und Verbindungen, die mir weder chronologisch noch anders zu strukturieren möglich ist, wird an dieser Stelle deutlich.

⁴²⁰ Hüther, 2016, S. 141.

⁴²¹ Hüther, 2016, S. 125.

⁴²² Ebenda, S. 141.

„Wie sollten wir jener alten Mythen vergessen können, die am Anfang aller Völker stehen; der Mythen von den Drachen, die sich im äußersten Augenblick in Prinzessinnen verwandeln; vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessinnen, die nur darauf warten, uns einmal schön und mutig zu sehen. Vielleicht ist alles Schreckliche im tiefsten Grunde das Hilflose, das von uns Hilfe will.“⁴²³

5.3 VerAntwortung und VorBild

„Für irgendwen irgendwann irgendwelche Verantwortung de facto zu haben (nicht darum auch, sie zu erfüllen, selbst nur zu fühlen) gehört so untrennbar zum Sein des Menschen, wie daß er der Verantwortung generell fähig ist – so untrennbar in der Tat, wie daß er ein sprechendes Wesen ist, und ist daher in seine Definition aufzunehmen (...).“⁴²⁴

Es fragt sich also, ob wir als Erwachsene dazu bereit sind, Verantwortung zu übernehmen – für uns selbst, für andere, für unsere Kinder, für die Welt. Verantwortung beinhaltet Antwort. Um Antworten zu können, müssen wir für die Frage oder Aufforderung offen sein, müssen wir sie hören können und auch hören wollen. „Wer glaubt, um sein Überleben oder um seine Daseinsberechtigung kämpfen zu müssen, kann sich nicht um seine Potentialentfaltung kümmern, geschweige denn um die von anderen Menschen“⁴²⁵; damit fällt die Übernahme von Verantwortung ebenfalls schwer.

Doch auch da, wo kein Bewusstsein oder keine Offenheit für die Aufforderungen und Fragen vorhanden ist, sind wir verantwortlich für unser Tun und Handeln: „Selbst dort, wo die Rede von Entscheidungen ein zu hochtrabendes Wort ist, weil weder Bewußtsein noch Alternativen vorhanden sind, wird der einzelne die Konsequenzen aus seinen nicht getroffenen Entscheidungen ausbaden müssen.“⁴²⁶

⁴²³ Rainer Maria Rilke, Briefe an Xaver Kappus, Schweden 1904, S. 49.

⁴²⁴ Jonas, 2003, S. 185.

⁴²⁵ Hüther, 2016, S. 150.

⁴²⁶ Beck, 1986, 216 f.

Es geht darum, frei im Sinne der inneren Selbständigkeit zu werden, sich seinen Verbundenheiten bewusst zu sein, sich in den eigenen Entscheidungen nicht überwiegend von unbewussten Ängsten leiten zu lassen, sondern möglichst selbstbestimmt die Verantwortung zu übernehmen. „Es geht also darum, nicht von etwas, sondern für etwas frei zu werden, das heißt aus dieser Freiheit heraus Verantwortung zu übernehmen.“⁴²⁷

Verantwortung kann im Sinne *Emmanuel Lévinas* (1906 – 1955) auch als absolute Verantwortung gelesen und verstanden werden; diese geht jedoch immer mit einer Ungleichheit und im Grunde einer Hierarchie einher. Er sieht das „Antlitz des Anderen“⁴²⁸ und den radikal verantwortungsvollen Umgang hiermit als Sinn im menschlichen Sein – als eine „unwählbare Verantwortung“⁴²⁹. Die Beziehung zwischen Menschen wird von ihm als asymmetrisch beschrieben, denn „die Aufgabe des einzelnen ist in diesem Sinne, Menschenwürde und eine freie Persönlichkeitsentfaltung erstrangig für den anderen Menschen einzufordern, und nicht für sich selbst“⁴³⁰. Er beschreibt eine radikale Sichtweise, die den Mensch als „Geisel des Anderen“⁴³¹ sieht, den Menschen als radikal verantwortlicher: „An erster Stelle steht die Diakonie, die Verantwortung als Antwort auf das Mich-Angehen, Auf-Nötigen des Anderen, dem ich nicht gleichgültig gegenüber sein kann.“⁴³²

Im Rahmen der bisherigen Überlegungen wird jedoch auch deutlich, dass ohne Selbst-Stand, ohne eigene Stimme und innere Selbständigkeit, ohne das Bewusstsein um gesellschaftliche und eigene Muster, keine ‚verantwortungsvolle Verantwortung‘ übernommen werden kann. Insofern erscheint (mir) die Forderung *Lévinas* die Forderung *Bieris* beinhalten zu müssen.

⁴²⁷ Hüther, 2016, S. 140.

⁴²⁸ Mührel, 2005, S. 116 ff.

⁴²⁹ Ebenda, S. 118.

⁴³⁰ Ebenda, S. 116.

⁴³¹ Ebenda, S. 117.

⁴³² Ebenda, S. 116.

„Wenn Menschen, die eine gleiche Erziehung genossen haben wie ich, die gleichen Worte sprechen wie ich und gleiche Bücher, gleiche Musik, gleiche Gemälde lieben wie ich – wenn diese Menschen keineswegs gesichert sind vor der Möglichkeit, Unmenschen zu werden und Dinge zu tun, die wir den Menschen unserer Zeit, ausgenommen die pathologischen Einzelfälle, vorher nicht hätten zutrauen können, woher nehme ich die Zuversicht, daß ich davor gesichert sei?“⁴³³

„Niemand kommt als Menschenverächter, als Unterdrücker und Ausbeuter zur Welt, kein Mensch ist von Natur aus böse und gewalttätig. Um so werden zu können, braucht man Vorbilder, die schon so sind, und eine Lebenswelt, in der all jene, die so sind, sich damit Vorteile verschaffen können und womöglich sogar als besonders erfolgreich gelten.“⁴³⁴

Hier treffen sich Verantwortung und Vorbild. Hier treffen sich aber auch die Überlegungen zu den gesellschaftlichen Kontexten und dem, was aus unseren Urgroßeltern, Großeltern, Eltern und schließlich uns und unseren Kindern und Kindeskindern geworden ist und werden wird.

Es erscheint unwahrscheinlich, dass ein Donald Trump genauso auf die Welt gekommen ist, wie er sich heute zeigt; ebenso wird ein Kim Jong Un ein sehr niedliches, offenes, neugieriges und verletzliches kleines Wesen gewesen sein, als er auf die Welt kam. Das gleiche gilt für alle anderen Menschen, die selbst-inszenierend, rücksichtslos und nahezu autistisch auf sich bezogen in der Lage sind, für den eigenen vermeintlichen Vorteil ‚über Leichen‘ zu gehen. Es scheinen Überkompensationen zu sein, die das subjektive Empfinden der eigenen Nichtigkeit zu überdecken suchen. Leider – in den genannten Beispielen – mit Auswirkungen auf die gesamte Menschheit. Im Kern – und das ist mir wichtig – fehlt diesen Menschen die innere Selbständigkeit, die wahrhaft eigene Stimme, das echte Vertrauen in sich und andere. Sie sind von Ängsten getrieben und bemerken es nicht einmal. Wenn die Auswirkungen nicht so massiv wären, könnte man fast Mitleid mit ihnen empfinden. Ihnen fehlten Vorbilder, an denen sie sich

⁴³³ *Max Frisch*, 1946, zitiert in: Welzer, Harald, *Gesellschaftsverbrechen und Prävention: Handlungsspielräume sehen können*, In: *Bundeministerium des Innern (Hrsg.), Theorie und Praxis gesellschaftlichen Zusammenhalts*, 2008, S. 137.

⁴³⁴ *Hüther*, 2016, S. 103.

(anders) orientieren konnten, mit denen sie sich geborgen, getragen und gehalten fühlen konnten; alles konnte wachsen, nur das eigene Selbst nicht. Und die Veränderungs-Chancen, die uns das Leben immer wieder bietet – Begegnungen, Lebensphasen und so weiter, in denen wir vor der Entscheidung stehen, so weiter zu machen wie bisher oder das Wagnis neuer Wege einzugehen – wurden in diesen Fällen (bisher) nicht genutzt. Vielleicht sind die Muster und Ängste irgendwann auch so eingefahren, dass VerWandlung kaum oder gar nicht mehr möglich ist, weil eine solche Entscheidung das ganze Lebenskonstrukt in Frage stellen kann. Das ist ein hohes Risiko.

Vielleicht kommt aber auch der Tag, „an dem das Risiko, in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde, als das Risiko zu blühen“⁴³⁵. Das ist mein aufrichtiger Wunsch für viele Menschen und für uns als Menschheit.

Als Erwachsene, die wir wesentlicher Teil der Gesellschaft sind, tragen wir eine große Verantwortung. Und jeder trägt die Verantwortung für sich selbst, für andere Menschen und für die Welt in sich. „Und wenn wir uns als Erwachsene bisweilen aufregen über das, was Kinder sich in ihren Spielen erarbeiten, wenn wir sie dabei streitend, ballend, keifend, destruktiv, narzisstisch, desinteressiert, gelangweilt oder hyperaktiv erleben, so vergessen wir dabei allzu leicht, dass sie genau auf diese Weise dabei sind, sich in harter Arbeit eben genau all das anzueignen, was wir ihnen als unsere Lösungen, sich im Leben zurechtzufinden, vorleben.“⁴³⁶

Wie wollen wir aber Kindern etwas anderes mit auf den Weg geben, wenn wir selbstverliebt, selbstvergessen oder selbstverlustig unser Leben leben oder unser Dasein fristen? Das würde ja bedeuten, dass wir uns selbst in Frage stellen müss(t)en – und nicht nur diejenigen Erwachsenen, die auch Eltern sind. Es geht eben auch um eine gesellschaftliche Verantwortung und Vorbild-Funktion, deren wir uns alle nicht entledigen können.

⁴³⁵ Anais Nin.

⁴³⁶ Hüther, 2016, S. 160.

„Aber andere einladen und ermutigen kann nur jemand, der die Kraft dazu hat, der also nicht selbst ein Bedürftiger ist, der sich auf Kosten anderer zu stärken versucht.“⁴³⁷ Womit wir wieder bei der eigenen Freiheit, Selbständigkeit, beim Vertrauen und Selbst-Stand wären. Aber auch bei unserem gesellschaftlichen Modus des Wettbewerbs, der Konkurrenz und Ressourcenvermehrung. In diesem Modus können wir nicht wir selbst sein, oder, um es mit *Erich Fromm* zu sagen:

„Die Unfähigkeit, spontan zu handeln und das zum Ausdruck zu bringen, was man genuin fühlt und denkt, und die sich daraus ergebende Notwendigkeit, anderen und sich selbst ein Pseudo-Selbst zu präsentieren, sind die Wurzeln des Gefühls von Minderwertigkeit und Schwäche. Ob wir uns dessen bewußt sind oder nicht, es gibt nichts, dessen wir uns mehr schämen, als nicht wir selbst zu sein, und es gibt nichts, was uns stolzer und glücklicher macht, als das zu denken, zu fühlen und zu sagen, was wirklich unser Eigentum ist.“⁴³⁸

5.4 Konsequenzen

Die Betrachtungen in diesem Kapitel sind sicherlich weder ausreichend noch abschließend, noch objektiv. Es sind einzelne Aspekte, die sich im Verlauf dieser Arbeit entwickelt und herausgearbeitet haben, die besondere Bedeutung erhielten, wobei viele relevante Themen nicht den Raum finden konnten, der ihnen zugestanden hätte und andere Themen, die nicht einmal erwähnt wurden. Das ist zum einen meiner Subjektivität geschuldet, zum anderen der Komplexität der Grundthematik, und nicht zuletzt auch dem Rahmen einer Masterarbeit, an den ich mich halten muss. Es sei jeder dazu eingeladen, selbst weiterzudenken – kritisch, selbständig und in eigener Resonanz.

Im Wettbewerbs- und Konkurrenzmodus neigen wir dazu, andere Menschen und uns selbst zu verdinglichen. Wo wir dies tun, können wir nicht in

⁴³⁷ Hüther, 2016, S. 119.

⁴³⁸ Fromm, 2016, S. 189.

resonante Beziehungen treten – weder zu uns selbst noch zu anderen. Ohne diese ‚Beziehungstätigkeit‘ können wir uns nicht entwickeln, uns nicht hinterfragen, uns unsere Selbständigkeit nicht (zurück)erarbeiten. Ohne Beziehungen gäbe es kein Korrektiv, keine Möglichkeit von (irritierender) Resonanz, von AnVerWandlung und Wachstum. Doch im Modus dynamischer Stabilisierung würden wir hierbei immer Gefahr laufen, von anderen währenddessen überholt zu werden oder anderweitig ins Hintertreffen zu geraten. Wir setzen die Priorität – wenn man genauer darüber nachdenkt – ziemlich sinnbefreit bei unserer Wettbewerbsfähigkeit, ohne tatsächlich glücklich damit zu sein oder unsere Grundbedürfnisse damit befriedigen zu können. Wir schaffen Leer-Stellen, die wir immer wieder füllen müssen, ohne dies nachhaltig zu tun. Diese im wahrsten Sinne Defizite geben wir jedoch auch an unsere Kinder und Kindeskinde weiter.

„Wer immer wieder und über einen langen Zeitraum als Ressourcenausnutzer erfolgreich unterwegs ist, macht über Generationen hinweg dann auch immer wieder die gleichen Erfahrungen, nämlich dass es so geht, dass es so sogar sehr gut geht, dass es keinen Grund gibt, darüber nachzudenken, ob es auch anders gehen könnte. Man nimmt sich, was man kriegen kann, und wer am schnellsten, am rücksichtslosesten, am zielstrebigsten bei der Verfolgung seiner Interessen ist, gewinnt das Rennen. Wer in diesem Wettlauf nicht mithalten will oder kann, hat selbst Schuld.“⁴³⁹

Die „Privatisierung des Guten, die wir alltagspraktisch überall dort reifizieren, wo wir bekräftigen, dass jeder und jede (für sich) wissen muss, was er oder sie aus sich und ihrem Leben machen will (...)“⁴⁴⁰, bringt viele Vorteile mit sich und gleichzeitig entsteht eine Orientierungslosigkeit, in der sich der einzelne nach eben dieser Orientierung sehnt. Und dort, wo wir diese Orientierung nicht (mehr) in uns selbst finden und in unserem Bild vom Mensch-Sein (grundsätzlich und unserem eigenen Mensch-Sein), verlieren wir den Halt und begeben uns tendenziell in Pseudo-Sicherheiten, für die wir ein Pseudo-Selbst entwickeln müssen, das uns einsam macht. Damit

⁴³⁹ Hüther, 2016, S. 147.

⁴⁴⁰ Rosa, 2016, S. 38.

werden wir abhängig (nicht verbunden!) und legen uns selbst und andere in Ketten, denn „auf sich selbst angewiesen, unbemerkt von anderen, ohne irgendein Urteil, sei es Bestätigung oder Kritik, verliert der abhängige Mensch das Gefühl für sich und damit alle Orientierung. (...) Und so stürzt er sich in die Welt, um sich von ihr beweisen zu lassen, daß er noch lebt und wer er ist.“⁴⁴¹

Dort, wo wir „keinen eigenen Orientierungspunkt für Entscheidungen“⁴⁴² haben, müssen wir in der Konsequenz leben, „es allen recht machen zu wollen und sich im Zweifel an den Entscheidungen der Menschen zu orientieren, in deren Identitätshülle sie geschlüpft sind. Das ist anstrengend, kann nie ganz oder auf immer gelingen und führt auf Dauer zum Zusammenbruch“⁴⁴³.

Wir haben uns verrannt, auf vielerlei Weise.

„Fachidioten und Leistungssportler kann man durch Wettbewerb erzeugen, aber nicht umfassend gebildete, vielseitig kompetente und umsichtige, vorausschauend denkende und verantwortlich handelnde, in sich ruhende und starke, beziehungsfähige Persönlichkeiten.“⁴⁴⁴ Und solche Persönlichkeiten, die „mitdenken und mitgestalten, die sich einbringen, die Fehler machen, um daraus zu lernen, die mit andern gemeinsam nach Lösungen suchen, die Lust darauf haben, gemeinsam mit anderen über sich hinauszuwachsen“⁴⁴⁵ sind diejenigen, die heute und zukünftig in unserer Welt gebraucht werden.

Überkommene Vorstellungen von dem, wer wir Menschen sind, dass wir zum Beispiel faul sind, wenn wir nicht zu Leistung gezwungen, durch Versprechungen von Belohnungen oder Vermeidung von Bestrafungen ‚motiviert‘ werden, müssten hinterfragt und auch angezweifelt werden. Wer beispielsweise „andere zu motivieren versucht, will sie genau genommen

⁴⁴¹ *Teischel*, o.J., S. 221.

⁴⁴² *Baer*, 2017, S. 217.

⁴⁴³ *Ebenda*.

⁴⁴⁴ *Hüther*, 2016, S. 80.

⁴⁴⁵ *Ebenda*, S. 106.

nach seinen Vorstellungen bilden, erziehen, einsetzen“⁴⁴⁶. Dies „erzeugt bestenfalls Dressur- und Abrichtungsleistungen, also erzwungene Anpassung an die Wünsche oder Anordnungen des jeweiligen Dompteurs“⁴⁴⁷. Das funktioniert eine Zeitlang, richtet sich aber gegen unsere Würde und gegen unser ursprüngliches und eigentliches Wesen als Menschen.

„Die Tragik entfremdeten menschlichen Lebens besteht darin, dass lebensbedrohliche Gefahr erlebt wird, wenn das >falsche< Leben mit seinen Kompensationen und Ideologien ins Wanken gerät. Dann wird nicht das mögliche echte Leben verteidigt, sondern das gestörte soll erhalten bleiben.“⁴⁴⁸

Und ich stelle nochmal die Frage – muss das so sein? Wer hat entschieden, dass es so ist? Wer bestimmt darüber, wie ich über den Menschen (also auch über mich) denke? Und wer bestimmt darüber, dass Du so über Dich selbst und über den Menschen denkst, wie Du das tust? Was denkst Du eigentlich darüber? Und was genau bedeutet das, was Du das denkst? Und woher weißt Du das?

⁴⁴⁶ Hüther, 2016, S. 126.

⁴⁴⁷ Ebenda, S. 125 f.

⁴⁴⁸ Maaz, 2017, S. 248.

„Wir haben keinen Grund, gegen unsere Welt Mißtrauen zu haben, denn sie ist nicht gegen uns. Hat sie Schrecken, so sind es u n s e r e Schrecken, hat sie Abgründe, so gehören diese Abgründe uns, sind Gefahren da, so müssen wir versuchen, sie zu lieben.“

Rainer Maria Rilke⁴⁴⁹

⁴⁴⁹ *Rainer Maria Rilke*, Briefe an Xaver Kappus, Schweden 1904, S. 47.

6 Zum Abschluss

„Soziale Wesen sind wir, aber Einzelgänger auch. Krieger und Friedensstifter sind wir. Gebende und Nehmende, Zerstörende und Aufbauende, Arme und Reiche, Glückliche und Verzweifelte, Suchende und solche, die aufgehört haben zu suchen. Neugierige und solche, die ihre Entdeckerfreude verloren haben. Und wir sind die einzigen Lebewesen, die in der Lage sind, unseren gesamten Planeten innerhalb von wenigen Stunden in einen infernalisch brennenden und explodierenden Feuerball zu verwandeln. Wir sind auch die Einzigen, die dabei sind, ihn immer mehr all dessen zu berauben, was ihn lebendig macht und was wir doch auch selbst brauchen, um lebendig zu bleiben. Und weil es außer uns kein anderes Lebewesen auf dieser Erde gibt, das diesen wunderbaren blauen Planeten und die phantastische Vielfalt an Lebensformen, die ihn bevölkern, vor all dem, was wir ihm antun, zu schützen und zu bewahren imstande ist, sind wir auch die einzige Hoffnung für den Fortbestand dieser einzigartigen, wunderbaren Welt. Wenn wir nur endlich zur Besinnung kämen.“⁴⁵⁰

In diesem Sinne möchte ich diese Arbeit beschließen.

Die meisten meiner eigenen Fragen konnte ich nicht beantworten; vielmehr sind andere Fragen dazugekommen, auf die ich ebenso keine Antwort kenne. Aber ich kann Fragen stellen und vermeintliche Selbstverständlichkeiten auch mal hinterfragen – bei mir und bei anderen. Das ist ein Teil *meiner* Freiheit und VerAntwortung, für die mein Bewusstsein während der Arbeit an den Themen und parallel immer auch im Abgleich mit mir selbst, immens gewachsen ist.

*„(...) und ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten (...), Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen Sie jetzt nicht nach Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.“*⁴⁵¹

⁴⁵⁰ Hüther, 2013, S. 34.

⁴⁵¹ Rainer Maria Rilke, Briefe an Xaver Kappus, Schweden 1904, S. 23.

6.1 Eine Geschichte

Sternenglanz⁴⁵²

Es war einmal ein Stern, sehr klein und deshalb nur seiner nächsten Umgebung bekannt. Er nahm seine Aufgabe, zu leuchten, mit denkbar großem Eifer wahr, putzte sich von morgens bis abends, und selbst bei Nacht sah er sich bisweilen genötigt, hier und dort etwas Staub zu entfernen. Er empfand das nicht als Arbeit, oh nein, eine Freude war es ihm zu glänzen. Dabei wusste er nicht einmal weshalb er von dem Wunsch durchdrungen war, Licht zu verbreiten. Er dachte auch gar nicht darüber nach, sondern glänzte, wie er es immer getan hatte, und das erfüllte ihn mit Zufriedenheit.

Eines Nachts kam eine Sternschnuppe an ihm vorbeigeflogen und rief ihm zu: „Hallo, ja, dich meine ich, lass doch das dumme Geputze sein. Man kann seine Zeit wahrlich besser nutzen. Sei ein Genießer wie ich. Was meinst du, welch riesiger Spaß es ist, durch das Universum zu sausen!“ Noch ehe der kleine Stern so richtig begriffen hatte, um was es ging, war die Sternschnuppe schon wieder verschwunden. Er rief noch hinter ihr her, denn er hätte gerne mit ihr geplaudert, aber sie hörte in nicht mehr. Das erste Mal in seinem langen Leben begann er zu grübeln. War es dumm von ihm, jahrein, jahraus am selben Platz zu stehen und nichts weiter zu tun als zu leuchten? Wie viel aufregender müsste es doch sein, als Sternschnuppe mit einem funkelnden Schweif durch das Universum zu reisen. Er dachte immer wieder darüber nach, aber ganz behaglich war ihm der Gedanke letztlich nicht, und so beschloss er zu warten, bis die Sternschnuppe wieder einmal vorbeikam, denn es gab noch etliche Fragen, die ihn bewegten. Vielleicht hatte sie dann mehr Zeit und wäre geneigt, ihre Reise zu unterbrechen, um ihm mit ein paar Auskünften zu dienen. Vor lauter Grübelelei vernachlässigte er sein Äußeres, putzte sich nicht mehr regelmäßig, bekam dunkle Flecken, und der schöne Glanz, der stets sein Stolz gewesen war, verschwand immer mehr. Nach einer Weile, er wartete immer noch auf

⁴⁵² Mit herzlichem Dank an Frau M-F!

die Sternschnuppe, befand sich keine glänzende Stelle mehr an ihm. Als er sich dessen bewusst wurde, war er ganz verzweifelt. Was sollte er nur machen? Wieder verbrachte er eine lange Zeit völlig untätig. Ihm wurde klar, dass die Zeit, in der er geleuchtet hatte, die schönste in seinem Leben gewesen war. Er war rundherum erfüllt und zufrieden gewesen. Wieso hatte er sich nur von der Sternschnuppe beeinflussen lassen und ernsthaft mit dem Gedanken gespielt, es ihr gleichzutun? Er weinte, und eine Träne fiel ins Weltall, wo sie zu seinem großen zu einer kleinen Sternschnuppe wurde. Einen Moment erfreute er sich an ihrem leuchten, aber dann stellte er fest, dass er verletzt war, und die Wunde schmerzte. Die Träne war ein Stück von ihm gewesen. Er fühlte, dass sie nicht zu ihm zurückkehren konnte, mehr noch, dass ihr Glanz schnell erlöschen und sie dann sterben würde. Hatte es einen Sinn, jetzt wieder mit dem Putzen anzufangen? Würde er jemals wieder strahlen? Andererseits wusste er auch nicht, was er sonst machen sollte. Also wollte er es wenigstens versuchen und fing an. Es dauerte lange, bis wenigstens ein Teil von ihm wieder in altem Glanz erstrahlte. Darüber war er sehr glücklich, machte eine Pause und überlegte, ob er damit zufrieden sein sollte. Beim Nachdenken gönnte er sich mehr Ruhe, als gut war, und er war erschrocken, als das helle Leuchten bald wieder verschwand. Sollte er wirklich ohne Unterlass arbeiten, um den alten Glanz wieder herzustellen? Er schwankte. Doch dann erinnerte er sich der Freude, die er damals empfunden hatte. Also machte er sich ans Werk und erreichte es mit großer Mühe, wieder der strahlend schöne kleine Stern zu werden, der er mit etwas Unterbrechung immer gewesen war.

Erzählungen und Märchen bringen oftmals das auf den Gefühls-Punkt, was anders nicht geschehen kann. Ich habe die Grundthematik aus subjektiven Beweggründen ausgewählt. Ich habe die theoretischen Bezüge aus meiner subjektiven Perspektive heraus gewählt. Zu behaupten, diese Arbeit würde objektiv-wissenschaftlichen Ansprüchen genügen, wäre wohl Nonsens. Das, was ich für richtig erachte, kann aus einer anderen Perspektive sicherlich leicht als falsch wahrgenommen werden. Und vermutlich finden sich für beide Sichtweisen auch entsprechende wissenschaftliche Belege. Ich möchte nicht so tun, als ob ich einen objektiven Blickwinkel einnehmen konnte, weil ich das als Subjekt nicht kann. Ich kann lediglich über meine Beweggründe nachdenken und mich selbst kritisch hinterfragen (lassen).

*„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehen
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm
und ich kreise jahrtausendlang
Und ich weiß noch nicht – bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.“*

(Rainer-Maria Rilke)

Literatur

Altmeyer, Martin, Auf der Suche nach Resonanz – Wie sich das Seelenleben in der digitalen Moderne verändert, 2016.

Baer, Udo, Kreative Leibtherapie, Berlin 2012, 2. Auflage 2017.

Barz, Heiner (Hrsg.), Handbuch Bildungsfinanzierung, Wiesbaden 2010.

Bieri, Peter, Wie wollen wir leben?, In: ZEITmagazin Leben 32/2007, S. 26/27.

Bieri, Peter, Wie wollen wir leben, München 2011, 7. Auflage 2016.

Bieri, Peter, Eine Art zu leben, München 2013.

Bieri, Peter, Wie wäre es, gebildet zu sein?, München 2017.

Birgmeier, Bernd, Soziale Arbeit: „Handlungswissenschaft“, „Praxiswissenschaft“ oder „Praktische Wissenschaft“, Eichstätt 2003.

Birgmeier, Bernd, Krisen und Widerfahrnisse als Grundkategorien der Sozialpädagogik, In: Mührel, Eric (Hrsg.), Quo vadis Soziale Arbeit – Auf dem Weg zu grundlegenden Orientierungen, Essen 2006, S. 125-148.

Bundesministerium für Bildung und Forschung (Hrsg.), Aufstieg durch Bildung, Die Qualifizierungsinitiative für Deutschland, Bonn/Berlin, 2009.

Bundesministerium des Innern, Theorie und Praxis gesellschaftlichen Zusammenhalts, Berlin 2008.

Cacioppo/Patrick, Einsamkeit – Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt, Heidelberg 2011.

Daimler, Renate, mit Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd, Basic der Systemischen Strukturaufstellungen. München 2008, 5. Auflage.

Drinck, Barbara, Erziehung unter Betrachtung anthropologischer Voraussetzungen, In: Hörner/Drinck/Jobst, Bildung, Erziehung, Sozialisation, Opladen/Farmington Hills, 2008, S. 73-91.

Dungs/Gerber/Mührel (Hrsg.), Biotechnologie im Kontext der Sozial- und Gesundheitsberufe, Frankfurt am Main 2009.

Fromm, Erich, Die Furcht vor der Freiheit, New York 1941, 20. Auflage 2016.

Gamm, Gerhard, Der unbestimmte Mensch. Die gebrochene Mitte des Selbst als irreduzible Lücke im Sein, In: *Dungs/Gerber/Mührel (Hrsg.)*, Biotechnologie im Kontext der Sozial- und Gesundheitsberufe, Frankfurt am Main, 2009, S. 191-220.

Gebauer/Hüther (Hrsg.), Kinder brauchen Vertrauen – erfolgreiches Lernen durch starke Beziehungen, Düsseldorf und Zürich, 2004.

Hörner/Drinck/Jobst (Hrsg.), Bildung, Erziehung, Sozialisation, Opladen/Farmington Hills 2008.

Hüther, Gerald, Biologie der Angst, Wie aus Streß Gefühle werden, Göttingen 1997.

Hüther, Gerald, Die Strukturierung des menschlichen Gehirns durch soziale Erfahrungen, In: *Gebauer/Hüther (Hrsg.)*, Kinder brauchen Vertrauen – Erfolgreiches Lernen durch starke Beziehungen, Düsseldorf und Zürich, 2004.

Hüther, Gerald, Wozu brauchen BeraterInnen Wissen über Hirnforschung?, In: *Daimler, Renate*, Basics der Systemischen Strukturaufstellungen, München 2008.

Hüther, Gerald, Was wir sind und was wir sein könnten, Frankfurt am Main 2011, 7. Auflage 2016.

Jerusalem, Matthias/Hopf, Diether (Hrsg.), Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen, Weinheim 2002.

Jonas, Hans, Das Prinzip Verantwortung. Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation, Frankfurt am Main 1979, 1. Auflage 2003.

Krautz, Jochen, Ware Bildung. Schule und Universität unter dem Diktat der Ökonomie, Kreuzlingen/München 2007.

Lecaillon, Jean-Didier, Die Familie als Grundpfeiler einer nachhaltigen Entwicklung, In: Leipert (Hrsg.), Demokratie und Wohlstand. Neuer Stellenwert für Familie in Wirtschaft und Gesellschaft, Opladen 2003, S. 265-270.

Leipert, Christian (Hrsg.), Demokratie und Wohlstand. Neuer Stellenwert für Familie und Gesellschaft, Opladen 2003.

Levinas, Emmanuel, Die Zeit und der Andere, Hamburg 2003.

Maaz, Hans-Joachim, Das falsche Leben – Ursachen und Folgen unserer normopathischen Gesellschaft, 3. Auflage, München 2017.

Mührel, Eric, Verstehen und Achten – Philosophische Reflexionen zur professionellen Haltung in der Sozialen Arbeit, Essen 2005.

Mührel, Eric (Hrsg.), Quo vadis Soziale Arbeit? Auf dem Weg zu grundlegenden Orientierungen, Essen 2006.

Pechar, Hans, Ökonomie von Hochschulsystemen, In: Pellert (Hrsg.), Einführung in das Hochschul- und Wissensmanagement. Ein Leitfaden für Theorie und Praxis, Bonn 2006, S. 121-137.

Pellert, Ada (Hrsg.), Einführung in das Hochschul- und Wissensmanagement. Ein Leitfaden für Theorie und Praxis, Bonn 2006.

Peters/Schulz (Hrsg.), Resonanzen und Dissonanzen – Hartmut Rosas kritische Theorie in der Diskussion, Bielefeld 2017.

Riemann, Fritz, Grundformen der Angst, München 1961, 37. Auflage 2006.

Rilke, Rainer Maria, Briefe an Xaver Kappus, Insel-Verlag zu Leipzig, Nr. 406.

Rosa, Hartmut/Endres, Wolfgang, Resonanzpädagogik – Wenn es im Klassenzimmer knistert, Weinheim 2016.

Rosa, Hartmut, Resonanz – Eine Soziologie der Weltbeziehungen, Berlin 2016.

Rosa, Hartmut, Für eine affirmative Revolution – Eine Antwort auf meine Kritiker_innen, In: Peters/Schulz (Hrsg.), Resonanzen und Dissonanzen – Hartmut Rosas kritische Theorie in der Diskussion, Bielefeld 2017, S. 311-330.

Schwarzer, Ralf/Jerusalem, Matthias Das Konzept der Selbstwirksamkeit, In: Jerusalem(Hopf (Hrsg.), Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen, Weinheim, 2002, S. 28-53.

Teischel, Otto, Das Maß der Sehnsucht, Books on Demand, Norderstedt, ohne Jahresangabe.

Internetquellen:

Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information, www.dimdi.de/static/de/klassi/icf/, zuletzt aufgerufen am 18.02.2018

Schaber, Peter, Menschenwürde und Selbstachtung: Ein Vorschlag zum Verständnis der Menschenwürde, In: Studia Philosophica 65/2004, www.ethik.uzh.ch/static/afe/downloads/.../schaber/Schaber-Menschenwuerde.pdf, zuletzt aufgerufen am 14.02.2018

Tagesschau, Einsamkeit wird Regierungssache, <https://www.tagesschau.de/ausland/england-einsamkeit-101.html>, zuletzt aufgerufen am 13.02.2018

Welzer, Harald, Wie speichern wir unsere persönlichen Erinnerungen ab?,, <http://www.uni-bielefeld.de/Universitaet/Einrichtungen/Zentrale%20Institute/IWT/FWG/Gedaechtnis>, zuletzt aufgerufen am 05.11.2017

Wetz, Franz Josef, Die Würde des Menschen: antastbar?,, <http://geldfuerbildung.de/nli1/rechtsx/nlpb/pdf/PolBildung/menschenwurde.pdf>, zuletzt aufgerufen am 31.10.2017
www.spektrum.de/lexikon/physik/resonanz/12359, zuletzt aufgerufen am 03.11.2017

In tiefer Dankbarkeit !