

„Ohne Dialog auf Augenhöhe bleibt nur Erniedrigung“

Wie können Frauen und Männer oder Menschen unterschiedlicher Kulturen einander respektieren? Ein SN-Gespräch über innere Stärke und Schwäche und was schief läuft bei der Integration der Flüchtlinge.

JOSEF BRUCKMOSER

Die Ärztin und Beraterin Mirriam Prieß erläutert, wie psychische Stärke oder Schwäche unser Zusammenleben bestimmen.

SN: Sie sagen, Resilienz werde schon in den ersten Lebensjahren grundgelegt. Was läuft in diesen Jahren bei den einen Kindern gut und bei den anderen schlecht?

Prieß: Psychische Stärke und Widerstandskraft zeichnen durch Beziehungsfähigkeit aus. Stark sind jene, die fähig sind, sich selbst, ihren Mitmenschen und dem Leben in seinen Höhen und Tiefen im Dialog auf Augenhöhe zu begegnen.

Diese Fähigkeit zur Beziehung wird in der alltäglichen Atmosphäre im Elternhaus grundgelegt. So wie Vater und Mutter mit sich selbst, miteinander und mit dem Kind umgegangen sind, lernt das Kind, mit sich und der Welt in Beziehung zu treten. Ist die Atmosphäre von einem Dialog auf Augenhöhe geprägt, verbunden mit der Haltung „Schön, dass du da bist – auch wenn ich nicht alles gutheiße, was du tust. Aber dich heiße ich gut!“, wird das Kind eine Beziehung zu sich aufbauen und eine eigene Identität entwickeln. Es wird fähig, der Welt auf Augenhöhe zu begegnen und ein authentisches Leben zu führen.

SN: Wenn ein Kind das so nicht erlebt: Wie tauchen dann die ersten Schwierigkeiten auf?

Manchmal erkennt man dies schon in frühen Jahren im Kindergarten oder in der Schule. Den Kindern fällt es schwer, sich zu integrieren oder auch mit sich allein zu sein.

Häufig bleibt dies jedoch erst einmal unauffällig – man lebt das, was einem vorgelebt wurde, selbst wenn es einem schadet, und folgt seiner Prägung. Die Reibungsverluste, die dadurch entstehen, können lange Zeit durch das Energiekonto aufgefangen werden, über das jeder von uns verfügt. Daher treten die Anzeichen einer Erschöpfung meist um die Lebensmitte auf. Diese Menschen haben jahrzehntelang funktioniert, jetzt ist das Energiekonto aufgebraucht. Sie sind psychisch und körperlich ausgebrannt.

SN: Wie kann man das Versäumte später nachholen?

Die meisten kommen erst in die Beratung, wenn nichts mehr geht. Auslöser sind meist berufliche oder private Krisen. Erst dann sind die Betroffenen bereit zur Selbstreflexion. Sie nehmen den Dialog zu sich selbst auf und arbeiten sich von den Symptomen zu den tatsächlichen Fragen vor: Nach welchen Mustern lebe ich? Unter welchen inneren Realitäten leide ich? Welche inneren Blockaden habe ich, die mich hindern, ein Leben zu leben, das mir selbst entspricht? Am Ende ist es nichts anderes, als sich selbst auf Augenhöhe zu begegnen, sich mitten ins Gesicht zu schauen und zu fragen: Wer bin ich tatsächlich?

Menschen, die existenzielle Krisen meistern, besitzen drei entscheidende Fähigkeiten: Sie sagen erstens Ja zu sich selbst und Ja zum



Ohne Augenhöhe gibt es keinen Dialog. BILD: SN/FOTOLIA

Leben – bedingungslos. Sie besitzen zweitens einen tiefen Glauben; das meint nicht immer zwangsläufig die Religion, aber immer ein bestimmtes Lebensprinzip oder ein Wertegerüst – und danach handeln sie. Sie nehmen drittens das Leben an – auch in seinen Grenzen, das es ihnen setzt: Sei es durch einen Todesfall, durch eine nicht erreichte berufliche Position oder durch eine



Mirriam Prieß ist Ärztin und Beraterin in Hamburg. MIRRIAMPRIESS.DE BILD: SN/PRIVAT

Krankheit. Sie hadern nicht mit dem, was ist, sondern sind dazu in der Lage, innerhalb dieser Grenzen das Bestmögliche zu tun.

SN: Begegnung auf Augenhöhe ist für Sie ein zentraler Begriff. Wie erleben Sie das zwischen Mann und Frau?

Trotz der vermeintlichen äußeren Emanzipation leider nach wie vor wenig: Jede zweite Ehe wird geschieden, und beruflich wird um Quoten gestritten. Einander ruhig auf Augenhöhe im Ja und (!) im Nein zu begegnen, scheint schwierig und nicht selten unmöglich.

Auch hier spielen unsere ersten Beziehungserfahrungen eine Rolle: Sind unsere Mutter und unser Vater – als unsere erste Frau- und erste Mann-Erfahrung – sich selbst und uns auf Augenhöhe begegnet, so ist für uns die spätere Augenhöhe selbstverständlich. Wenn nicht, sind wir meist gezwungen, uns in den erlernten Mustern und Bildern, die wir in uns tragen, dem anderen Geschlecht ohnmächtig unterlegen oder grundlos überlegen zu fühlen – und uns dementsprechend zu verhalten, so lange, bis wir uns von den ersten Prägungen emanzipiert ha-

ben und nicht nur dem Lebensalter nach erwachsen geworden sind.

Dazu kommen kulturspezifisch und gesellschaftlich weitere innere Realitäten, die die Augenhöhe zwischen Mann und Frau beeinflussen.

SN: Der kulturspezifische Anteil wurde „nach Köln“ heftig diskutiert. Was bedeutete diese Silvesternacht?

Dass Augenhöhe auf ganzer Linie versagt hat. Vonseiten der beteiligten Migranten gab es keine Augenhöhe den Frauen und dem Land gegenüber, das sie beherbergt, und vonseiten der Politik und der Verwaltung keine Augenhöhe den Realitäten gegenüber.

Augenhöhe im Außen setzt immer die Augenhöhe sich selbst gegenüber voraus. Fehlt diese, gibt es zwei Möglichkeiten: Sie überhöhen sich aufgrund der eigenen Minderwertigkeit und erniedrigen Ihr Umfeld. Oder Sie unterwerfen sich ohnmächtig. Beides führt zur Verknüpfung der Realitäten und zu unangemessenem Handeln. Wir müssen uns also fragen: Was ist mit der Augenhöhe uns selbst gegenüber?

SN: Sie weisen mehrfach darauf hin, dass man Verletzung nicht

durch neue Verletzungen aus der Welt schaffen kann. Wie kann ich die Distanz wahren, wenn mir Aggression begegnet?

Im Speziellen wünsche ich mir, dass es in Zukunft grundsätzlich keine nächtlichen sexuellen Übergriffe mehr von angetrunkenen jungen Männern auf den Domplätzen unserer Republik geben wird, weil die Polizei ihren Job macht.

Abgesehen von diesen Extremen gilt: Distanz wahren im ruhigen Gegenüber. Sie können sich in aller Offenheit für Sache und Person deutlich von dieser distanzieren – ohne sich über diese Person zu erheben oder wütend über sie herzufallen. Wenn wir zu dieser Kultur des Dialoges nicht fähig sind, bleibt jede Willkommenskultur ein leeres, in der Luft hängendes Wort.

Ohne Augenhöhe wird keine Integration möglich sein. Insofern hat sich auch jedes Land die Frage nach der eigenen Augenhöhe zu stellen – innen- wie außenpolitisch. Ist Deutschland fähig zur Augenhöhe – oder hat es diese möglicherweise aufgrund seiner grausamen Nazivergangenheit sich selbst gegenüber verloren? Verfallen wir deshalb zuweilen in das andere Extrem und müssen als Wiedergutmachung

möglicherweise grenzenlos Ja sagen – um im nächsten Schritt wieder genau dort zu enden, wo wir alle nie wieder hin zurück wollen?

SN: Und der Weg dazwischen?

Integration heißt auch Grenzen anzuerkennen. Wer seine eigenen Grenzen nicht anerkennt, der muss im Außen Grenzen ignorieren und grenzenlos handeln. In Deutschland wächst die Burnout-Rate stetig, weil sich die Betroffenen an ihrer eigenen Grenzenlosigkeit erschöpfen. Stark sein und stark werden bedeutet die Bereitschaft hinzuschauen, wer wir sind, in unseren Höhen und Tiefen, auch in unseren Fehlern und Schattenseiten – und die Bereitschaft, dran zu arbeiten.

Die meisten verlieren die Augenhöhe, weil sie sich für die eigenen Schwächen verurteilen und entweder gleich in Verleugnung und Arroganz oder zunächst in die Schuld flüchten. Wir können uns aber nur befreien, wenn wir hinschauen.

Schuld führt nicht zur Befreiung, sondern zur „Erdrückung“ – man fühlt sich ohnmächtig und minderwertig und irgendwann kommt dann der vermeintliche Befreiungsschlag: Es wird versucht, sich der Schuld durch Verleugnung zu entledigen, und der jahrelangen Minderwertigkeit folgt das andere Extrem: die eigene Überhöhung – nicht selten auf Kosten anderer Minderheiten oder Schwächerer.

Dieser Mechanismus ist umso gefährlicher, wenn er eine Gesellschaft oder ein ganzes Land betrifft und politisch von einzelnen Gruppen zu Machtzwecken missbraucht wird. Wir brauchen dringend die Augenhöhe, nicht nur für eine gelingende Integration, sondern auch für ein grundsätzlich mündiges und menschliches Miteinander, um hinzusehen, zu verarbeiten und angemessen zu handeln. Ohne Augenhöhe gibt es keine Verantwortung und kein menschliches Leben.

Buchtipps: Resilienz – Geheimnis innerer Stärke

Aus ihrer Erfahrung als Ärztin und Beraterin hat Mirriam Prieß ein Buch über Resilienz geschrieben. Was uns stark macht und was uns klein hält, legt die Autorin an Beispielen aus ihrer Praxis dar. „Psychische Stärke entsteht nicht durch Abwehr – im Gegenteil“, schreibt Prieß. „Die eigentliche Kraft liegt in der Fähigkeit zur Begegnung, im richtigen Aufnehmen und Abgeben. Jeder kann psychisch stark werden.“

Wenn wir das erkennen und danach handeln, dann werden wir aufhören, uns zu erschöpfen, und zu unserer wahren Stärke finden.“



Mirriam Prieß: „Resilienz. Das Geheimnis innerer Stärke“. 192 Seiten, 20,60 Euro, Südwest Verlag.