

Passt angepasst – gesellschaftliche Diskurse in der Psychotherapie

Sabine Klar und Lika Trinkl

Fremdheitserfahrungen

(18.1.2018)

Einführung:

(Lika Trinkl)

You´re at home baby. Der Slogan des Radiosenders FM4 triggert ein grundlegendes Bedürfnis: Sich zuhause fühlen, sicher sein, sich auskennen und willkommen sein. Das Fremdheitsempfinden mancher Menschen im „eigenen Land“, in der „eigenen Stadt“ muss nicht in erster Linie mit Migration oder asylsuchenden Personen zu tun haben. Befremdlich können auch rapide und damit vielleicht schwer nachvollziehbare Veränderungen in Gesellschaften wirken. Die Befürchtung, ausgeschlossen zu sein, nicht mitzukommen oder benachteiligt zu werden, kann massiv beunruhigen. Wieviel Unvertrautes, Fremdes, wieviel Veränderung ist verträglich? Und ab welchem Maß werden Abschottungstendenzen durch Sexismus, Rassismus oder Klassismus wirksam? Psychotherapeut_innen sind mit derartigen Verunsicherungen konfrontiert. Am zweiten Abend der fortgesetzten Veranstaltungsreihe möchten wir uns damit beschäftigen, wie Psychotherapie einen adäquaten Umgang mit dem „Fremdeln“ finden kann.

Input:

(Sabine Klar)

Wo sich Fremdes hereindrängt, bin ich noch niemals ins Nichts gefallen ...

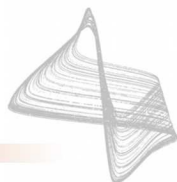
Ein Weg entsteht dadurch, dass ich ihn öfter beschreite. Wenn ich auf ihm unterwegs bin, brauche ich mich damit nicht mehr zu befassen und kann mich auf anderes konzentrieren. In einer bestimmten Gegend aufgewachsen zu sein, alle Wege dort zu kennen, mich mit Vertrautem zu umgeben vermittelt mir Sicherheit. Vor allem wenn ich gestresst oder ängstlich bin, suche ich nach dem Gewohnten und will mir eine Heimat erhalten, die mir gleichzeitig ständig entzogen wird. Die Lage, in der ich mich heutzutage befinde, verlangt mir nämlich ganz anderes ab. Die berufliche Umgebung fordert Flexibilität und Mobilität im Hinblick auf den Arbeits- bzw. Wohnort, alles verändert sich sehr schnell, ich muss mich ständig mit Neuem konfrontieren. Manchmal ärgere ich mich über das Befremdliche, darf es aber nicht zeigen, weil ich es nicht korrekt fände und den eigenen Auffassungen auch gar nicht entsprechend. Bestimmte politische Parteien schaffen mir mittels ihrer Parolen dann Erlaubnisräume für meinen Frust – in ihrem Schutz darf ich ungestört dagegen wüten und schäumen und mich an abgedroschenen Phrasen erfreuen.

Gewohnheiten zu durchbrechen, von ausgetretenen Wegen abzuweichen um unbekannte Gegenden zu erkunden, ist aus meiner Sicht nur möglich, wenn ich mich nicht in gewohnheitsmäßiger Weise an einengenden und schädigenden Vorstellungen und Beschreibungsformen festhalte. Die geistige und sprachliche Blase erwartet eine Situation, die gewissen Ideen und Bildern entspricht, aber durch die

Konfrontation mit anderen und mit der Wirksamkeit der konkreten Lebenslage fallweise auch enttäuscht wird. Metaphorisch ausgedrückt, bekommt meine Welt dann Risse, Beulen und Brüche – sie erscheint mir nicht mehr so sinnhaft oder verstehbar wie früher. Risse, Beulen, Brüche gibt es an Grenzen – in Böden, Wänden und Mauern etwa, in Tüchern, Haut, Kleidern, die etwas bedecken, in Gefäßen, die etwas halten, in Zäunen, die etwas abwehren. Gedanken, die an bestimmten Ideen und Vorstellungen bauen, setzen solche Grenzen, indem sie unterscheiden, bewerten, zu- und einordnen. Ich merke die Grenzen, die ich gesetzt habe, erst dort, wo sie löchrig werden und das, was ich draußen haben wollte, nicht mehr abhalten. Der Riss im Verstehen, die Enttäuschung der Erwartung, die Frustration beim Hoffen – sie alle sprechen von einer Verletzung und Verbiegung jener (über Wahrnehmung, Urteil und Sprache) selbst erschaffenen Welt, die mein Sein wie eine Hülle umgibt, es konstituiert und schützt, Befremdliches draußen und Vorhandenes erhält. Die Brüche, Risse und Beulen in den diversen Weltkonzepten können die Basis meiner Existenz erschüttern, als kränkender Angriff auf meine eigene Person wirken und zu diversen Verteidigungs- und Rückzugsbewegungen führen. Hier habe ich einerseits die Chance zu begreifen, was ich unbedingt erhalten will, was mir also besonders wichtig ist. Andererseits werde ich mit dem Anderen, dem Fremden konfrontiert, das Grenzen überschreitet und auflöst. Deshalb sind die Brüche, Risse und Beulen, die mir das Leben oder die anderen von Zeit zu Zeit zumuten, zwar erschreckend, bestürzend und zutiefst verunsichernd – gleichzeitig aber auch eine Chance, mich mit ihrer Hilfe in einer Weise verwandeln zu lassen, an die ich ohne solch aufgezwungene Störungen nie auch nur ansatzweise herangekommen wäre. Wenn es mir gelingt, der Verletzung meines geistigen Gefüges etwas abzugewinnen, kann ich daraus gestärkt hervorgehen und erlebe mich in der Folge freier und beweglicher. Zumindest bekomme ich so unmittelbar mit mir selbst und meinen Grenzen zu tun, dass ich mich nachher besser kenne – was auch dabei hilft, andere Menschen zu verstehen.

Das Problem ist aus meiner Sicht nicht grundsätzlich die Angst oder Wut, die solche Verletzungen und Verbiegungen der eigenen Welt mit sich bringen können, sondern nur jene Gefühlslagen und Zustände, die dabei helfen, bestimmte Gedanken aufrecht zu erhalten – nämlich solche, die sich auf illusionäre Erwartungen und Vorstellungen beziehen und ein, der eigenen Eigenart und Lage nicht angemessenes Selbstbild wichtiger nehmen als den nüchternen Blick auf die Gegebenheiten und das, was sich daraus ergibt. Üblicherweise verändert sich nicht nur die Situation, sondern auch die damit im Zusammenhang stehenden Wahrnehmungen und Empfindungen – schon allein bedingt durch den jeweiligen Zustand des Körpers, aber auch durch die sich ständig wandelnden Eindrücke und Erlebnisse in einer sich wandelnden Welt. Empfindungen und Wahrnehmungen kann ich nicht festhalten – sehr wohl aber manche Gedanken, die ich mir dazu mache. Dadurch interpretiere ich die sich verändernden Situationen, Empfindungen und Wahrnehmungen immer nach demselben Schema und missverstehe sie so unter Umständen oder erhalte mittels meiner Gedanken etwas aufrecht, das nur in meinem Kopf existiert. Es ließen sich viele Beispiele dafür finden, wie solche Ideen und Vorstellungen Probleme und Leiden hervorrufen können. Sie vermitteln unter anderem die Botschaft, dass irgendetwas anders sein sollte, als es ist. Ich distanzieren mich von dem, was meinen Vorstellungen nicht entspricht, was aber gegeben und vorhanden ist, und entwickle ängstliche, misstrauische, ärgerliche, empörte, ungeduldige Gefühle, begründe sie - und festige damit den gewonnenen Eindruck. Ich bemerke nicht mehr, wo ich bin, sondern nur, wo ich lieber wäre.

Solche Gedanken lösen sich manchmal ganz von alleine auf, wenn ihnen die emotionale und geistige Nahrung entzogen wird, wenn sie sozusagen nicht mehr durch Identifikation mit „Ich-Energie“ gefüttert werden. Dann kann ich mich dem, was gerade da ist – auch dem „Gesicht des Fremden“ - unmittelbarer und achtsamer zuwenden und mich darin vertiefen. Darum geht es, denn das erfordert – besonders in schwierigen Lebenslagen – meine ganze Kraft und Aufmerksamkeit.



Siehe auch: <http://systemmagazin.com/systemmagazin-adventskalender-wo-sich-fremdes-hereindraengt-bin-ich-noch-niemals-ins-nichts-gefallen/>

Mit dem Fremden und Befremdlichen konfrontiert sein

In der Psychotherapie kommt es hie und da vor, dass mir Klient_innen so unsympathisch bzw. uninteressant vorkommen, dass ich eigentlich nichts mit ihnen zu tun haben will. Das geschieht weniger, wenn sie im klassischen Sinn als fremd gelten (z.B. weil sie eine andere Muttersprache haben), sondern eher wenn sie mich in ihren Reaktionen auf das Fremde in ihrer Umgebung befremden. Sie sprechen dann eine Sprache, die mir in meinem Sinn nicht politisch korrekt erscheint. Gleichzeitig verstehe ich, wenn sie sich in ihrer Stadt unter so viel Fremden nicht mehr daheim fühlen. Ich verstehe auch wenn sie sich von ihrer Arbeit entfremdet fühlen und in der aktuellen gesellschaftlichen Umgebung sich selbst fremd werden, weil sie nicht mehr bei sich sein und zu sich kommen können.

Wenn ich Auseinandersetzung mit befremdlichen Menschen oder Reaktionen will, muss ich mich auseinandersetzen. Das ist anstrengend – es erfordert Nachdenken, Überlegen, Einfühlen. Manches braucht Gewöhnung um sich anfreunden zu können. Ich frage mich oft, wo ich bereit dazu bin und wo nicht.

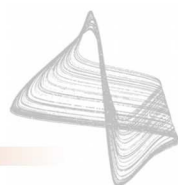
Mit welcher Art von Fremdheit kommen wir in Therapien leicht zurecht, mit welcher nur sehr schwer? Wieso sind manche Arten von Fremdheit uns so unangenehm? Das 11. Gebot für Systemiker_innen könnte lauten, dass es wichtig ist, sich auf Fremdes einzulassen. Die eigene Arbeitsfähigkeit ist allerdings noch wichtiger – in ihrem Interesse darf ich mich vor dem allzu Befremdlichen auch zurückziehen oder?

Aber wo bleiben wir, wenn wir nur mehr mit denen arbeiten, die uns nach dem Mund reden und alle Regeln, die auch wir aufstellen, einhalten?

Reflexion im Nachhinein:

Im Nachhinein fiel mir auf, dass wir uns vor Ort nur mit der einen Seite des Themas beschäftigt und die andere explizit ausgeblendet haben. In der Diskussion waren wir scheinbar alle die „Zugehörigen“, die sich um das „Fremde“ bemühen, auch wenn sie manche Schwierigkeiten damit haben. Wir haben nicht darüber gesprochen, wie es uns geht, wenn wir selbst fremd erscheinen, wenn wir die anderen mit unserem So-Sein befremden, wenn wir uns von ihnen ignoriert, angefeindet oder ausgeschlossen fühlen. Haben wir als in die Gesellschaft integrierte und anerkannte Berufsgruppe solche Erfahrungen nicht? Oder blenden wir sie nur aus, weil es uns beschämt, dass auch wir davon betroffen sein können?

Was passiert in unseren Kreisen, wenn wir uns nicht an die vorgesehenen Umgangsformen und Gepflogenheiten halten? Dürfen wir dann noch mitreden oder werden wir dann auch selbst ausgeschlossen und an den Rand gedrängt?



Literaturempfehlungen:

Tom Levold hat im Systemmagazin.com 2016 einen Adventskalender zum Thema „Fremdheit“ anzubieten – an jedem Tag finden sich Beiträge verschiedener Systemiker_innen dazu. Hier der Link – man muss ganz nach unten scrollen, dann kommt man unter „voriger Beitrag“, „nächster Beitrag“ zu weiteren Beiträgen:

<http://systemmagazin.com/?s=Herwig-Lempp+Sich+das+Fremde+vertraut+machen+%28wollen%29>

Tom Levold: Fremd ist der Fremde ...

<http://systemmagazin.com/systemmagazin-adventskalender-fremd-ist-der-fremde-nur-in-der-fremde/>

Levold sieht Fremdes und Vertrautes als Pole, die in einem notwendigen Spannungsverhältnis stehen. Die Unterscheidung von Fremd und Vertraut macht deutlich, dass beide Begriffe nur aufeinander bezogen Sinn ergeben.

- Für Vertrautheit braucht es Zeit, denn neben der Notwendigkeit von Nähe und Wohlwollen erfordert sie Gewohnheit. Ohne Vertrautheit gibt es keine Bindung und keine Freundschaft.
- Ohne Fremdheit gibt es kein Interesse und keine Neugier.
- „Das Vertraute im Fremden zu suchen und das Fremde im Vertrauten habe ich mir seitdem versucht, zur Maxime zu machen, denn nur wenn es uns gelingt, Interesse bei uns selbst im Umgang mit Fremdheit zu entwickeln, sind wir auch in der Lage, bei unserem Gegenüber ... Interesse zu wecken.
- Das Drama unserer heutigen Zeit liegt darin, dass das Thema Fremdheit mit dem emotionalen Register der Angst verkoppelt ist anstatt mit dem des Interesses. Angst ist ausbeutbar - und die Stakeholder der Angstindustrie sind bekannt.“
- Dialog Liesl Karlstadt und Karl Valentin: Fremd ist der Fremde nur in der Fremde (<http://systemmagazin.com/?s=Fremd+ist+der+Fremde+nur+in+der+Fremde>)

Karl Valentin¹: Die Fremden (1940)

Karlstadt (= Professor): Wir haben in der letzten Unterrichtsstunde über die Kleidung des Menschen gesprochen und zwar über das Hemd. Wer von euch kann mir nun einen Reim auf Hemd sagen?

Valentin: (= Schüler) Auf Hemd reimt sich fremd!

Karlstadt: Gut - und wie heißt die Mehrzahl von fremd?

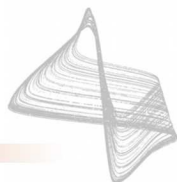
Valentin: Die Fremden.

Karlstadt: Jawohl, die Fremden. - Und aus was bestehen die Fremden?

Valentin: Aus "frem" und "den".

Karlstadt: Gut - und was ist ein Fremder?

¹ K. Valentin u. Liesl Karlstadt: Münchner Komiker der Zwischenkriegszeit mit Neigung zu absurdem und subversivem (= fast revolutionärem) Humor



Valentin: Fleisch, Gemüse, Obst, Mehlspeisen und so weiter.

Karlstadt: Nein, nein, nicht was er isst, will ich wissen, sondern wie er ist.

Valentin: Ja, ein Fremder ist nicht immer ein Fremder.

Karlstadt: Wieso?

Valentin: Fremd ist der Fremde nur in der Fremde.

Karlstadt: Das ist nicht unrichtig. - Und warum fühlt sich ein Fremder nur in der Fremde fremd?

Valentin: Weil jeder Fremde, der sich fremd fühlt, ein Fremder ist und zwar so lange, bis er sich nicht mehr fremd fühlt, dann ist er kein Fremder mehr.

Karlstadt: Sehr richtig! - Wenn aber ein Fremder schon lange in der Fremde ist, bleibt er dann immer ein Fremder?

Valentin: Nein. Das ist nur so lange ein Fremder, bis er alles kennt und gesehen hat, denn dann ist ihm nichts mehr fremd.

Karlstadt: Es kann aber auch einem Einheimischen etwas fremd sein!

Valentin: Gewiss, manchem Münchner zum Beispiel ist das Hofbräuhaus nicht fremd, während ihm in der gleichen Stadt das Deutsche Museum, die Glyptothek², die ³Pinakothek und so weiter fremd sind.

Karlstadt: Damit wollen Sie also sagen, dass der Einheimische in mancher Hinsicht in seiner eigenen Vaterstadt zugleich noch ein Fremder sein kann. - Was sind aber Fremde unter Fremden?

Valentin: Fremde unter Fremden sind: wenn Fremde über eine Brücke fahren und unter der Brücke fährt ein Eisenbahnzug mit Fremden durch, so sind die durchfahrenden Fremden Fremde unter Fremden, was Sie, Herr Lehrer, vielleicht so schnell gar nicht begreifen werden.

Karlstadt: Oho! - Und was sind Einheimische?

Valentin: Dem Einheimischen sind eigentlich die fremdesten Fremden nicht fremd. Der Einheimische kennt zwar den Fremden nicht, kennt aber am ersten Blick, dass es sich um einen Fremden handelt.

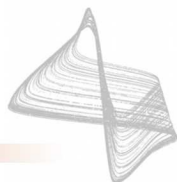
Karlstadt: Wenn aber ein Fremder von einem Fremden eine Auskunft will?

Valentin: Sehr einfach: Frägt ein Fremder in einer fremden Stadt einen Fremden um irgendetwas, was ihm fremd ist, so sagt der Fremde zu dem Fremden, das ist mir leider fremd, ich bin hier nämlich selbst fremd.

Karlstadt: Das Gegenteil von fremd wäre also - unfremd?

² Glyptothek = Skulpturensammlung

³ Pinakothek = Gemäldesammlung



Valentin: Wenn ein Fremder einen Bekannten hat, so kann ihm dieser Bekannte zuerst fremd gewesen sein, aber durch das gegenseitige Bekanntwerden sind sich die beiden nicht mehr fremd. Wenn aber die zwei mitsammen in eine fremde Stadt reisen, so sind diese beiden Bekannten jetzt in der fremden Stadt wieder Fremde geworden. Die beiden sind also - das ist zwar paradox - fremde Bekannte zueinander geworden.

https://www.google.at/search?q=Karlstadt+Valentin+Fremd+ist+der+Fremde+nur+in+der+Fremde&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b-ab&gfe_rd=cr&dcr=0&ei=YMtZWvuQEuGX8QefgbDICw

<https://www.youtube.com/watch?v=MT4k2hcVWWg>

<https://www.youtube.com/watch?v=ASKHKmyL4dk>

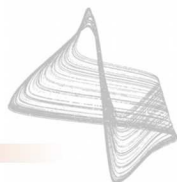
Johannes Herwig-Lempp: Sich das Fremde vertraut machen (wollen)

<http://systemmagazin.com/systemmagazin-adventskalender-sich-das-fremde-vertraut-machen-wollen/>

Vielleicht könnte uns die Vorstellung helfen, dass diese Menschen *Fremde* für uns sind: wir verstehen nicht, wieso sie so große Angst vor Schutzsuchenden haben, weshalb sie so anders denken und fühlen als wir, wieso sie so menschenfeindlich, rassistisch, demokratieschädlich, gewaltbereit sein können. Die allermeisten der Menschen, die uns auf diese Weise Angst machen, kennen wir nicht wirklich, und sobald sich jemand in unserer näheren Umgebung sich als AfD- oder Pegida-Anhänger zu erkennen gibt, wenden die meisten von uns hilflos ab. Kurz: Diese Menschen sind uns fremd, wir haben Angst vor ihnen und fühlen uns ohnmächtig, wir reagieren wir mit Abscheu und Abgrenzung.

Wie aber könnten wir auf etwas, das uns Angst macht und das uns fremd ist, anders reagieren als mit Abwehr? Als Fachleute für psychosoziale Fragen wissen wir es eigentlich: Wir können uns bemühen, uns das Fremde vertraut zu machen. Wir können offen sein für das Fremde oder die Fremden, Neugier entwickeln, gespannt sein, inwiefern unsere Vorurteile und Stereotype womöglich gar nicht zutreffen. Wir können uns bemühen, in dieser scheinbar homogenen Gruppe lauter unterscheidbare Individuen zu erkennen.

- Eine Strategie, die ich mir in meinem Berufsleben angeeignet habe (als Sozialarbeiter hat man öfters mit Menschen und Verhaltensweisen zu tun, die im ersten Moment unverständlich, erschreckend, abstoßend, also: „befremdlich“ sind), ist es, nach Gemeinsamkeiten von mir und dem Fremden zu suchen – auch und gerade genau dann, wenn es keine zu geben scheint.
- Übertragen auf die Menschen in den rechten Bewegungen, vor denen wir Angst haben, deren Verhalten und Einstellung uns abstößt, bedeutet dies, dass wir uns bemühen könnten, sie zu verstehen (wobei verstehen nicht bedeutet, einverstanden zu sein) und zu unterstellen, dass sie Menschen sind wie wir: auf der Suche nach einem guten Leben – wie wir; mit politischen Überzeugungen, für die sie eintreten – wie wir; mit dem Wunsch, Einfluss und Macht zu haben und die eigenen Vorstellungen auch umzusetzen – wie wir; mit dem grundgesetzlichen Recht auf die eigene Meinung und darauf, sie zu vertreten zu dürfen – wie wir; mit einer Weltsicht, Meinungen und Überzeugungen, die sie in ihrem Umfeld entwickelt haben – wie wir; mit dem Bemühen, sich zusammenzuschließen und Gleichgesinnte um sich zu haben – wie wir; manchmal über das Ziel hinausschießend und geschmacklos (siehe Galgen auf der Demo) – wie wir (die wir uns amüsieren, wenn in einem Cartoon James Bond von der Queen beauftragt



wird, Trump und Erdogan unauffällig zu beseitigen). Die aber auch – ebenfalls wie wir – nicht nur aus ihrer politischen Meinung bestehen, sondern noch viele andere Identitäten, Ansichten, Bedürfnisse und Wünsche haben: sie sind Eltern, Berufstätige, Liebende, Fußballfans, Autofahrer, Wanderer, Nachbarn, Konsumenten, Fernsehzuschauer, LeserInnen etc. – kurz, ganz normale Menschen wie wir auch.

Wie gerne würden wir die Rechten ein wenig zähmen. Aber wollen wir sie uns wirklich vertraut machen, sie womöglich zum Freund haben? Bei allem Sinn für Vielfalt und Menschenrechte scheint das zu weit zu gehen. Wir würden zwar wollen, dass diese fremden Menschen uns vertrauen – aber sind doch sehr im Zweifel, ob wir uns überwinden und auf sie zugehen wollen. Dies würde sowohl großen Mut als auch sehr viel Geduld von uns erfordern.

Cornelia Tsirigotis: Fremdes wird vertraut – Vertrautes fremd

<http://systemmagazin.com/systemmagazin-adventskalender-fremdes-wird-vertraut-vertrautes-fremd/>

- Fremdes kann (mir) leichter vertraut werden, wenn eine sichere Basis als Ausgangspunkt vorhanden ist. Und wenn es Erklärungen gibt.
- Fremdes kann mir leichter vertraut werden, wenn mir jemand von Hintergründen und von der Geschichte erzählt. Und ich mich in die Sprache hineinbegeben kann.
- Fremdes kann leichter vertraut werden, wenn wir es aktiv bejahen, und die Entscheidung zu diesem Ja täglich vertiefen.
- Fremdes kann leichter vertraut werden, wenn wir unerschrocken respektieren.

Rudolf Klein: Es lebe das Fremde

<http://systemmagazin.com/systemmagazin-adventskalender-es-lebe-das-fremde/>

Wenn man es einfach ausdrücken will, entsteht Fremdheit als Problem eigentlich nur aus zwei Gründen:

- Wenn die Idee geteilt wird, dass aus dem Fremden das Vertraute werden, Gleichheit also die Maxime menschlicher Beziehungen darstellen soll
- **und** diese Idee als wahres Wissen konzipiert wird.

Oder anders ausgedrückt: Wenn eine Gleichheits- bzw. Vertrautheitsmythologie unhinterfragt geteilt wird.

- Das Fremde wird somit also nicht bekämpft, weil es anders ist (das wäre trivial),
- es wird bekämpft, weil es nicht so ist wie ich.

Außerdem:

Sabine Klar: Wildgehend das Fremdgehen erkunden – eine Identitätssuche. Erschienen in: In Brandl-Nebehay, Hirsch (Hrsg.): Paartherapie und Identität. Denkansätze für die Praxis. C.Auer, 2010.

