

„...von Angesicht zu Angesicht...“

Theologisch-therapeutische Anmerkungen

zum Innewerden des Menschen

Mit Sicherheit gehört es zu den elementaren Bedürfnissen des Menschen, von anderen gesehen zu werden. Ich meine damit nicht den betrachtenden Blick des Alltags, der über die Dinge und Menschen hinwegschweift und sie für die eigene Bedürfnislage filtert. Den Blick, der uns in unbeschwerter Neutralität den Menschen gegenüber lässt, was für das Bestehen unseres Alltags auch nötig ist. Ich meine auch nicht den interessierten wissenschaftlichen Blick des Forschers, den dieser auf das Objekt seines Interesses wirft. Den Blick, der in Besitz nehmen und analysieren will. Nicht dass an diesen beiden Wahrnehmungsperspektiven, dem Betrachten und dem Erforschen, irgendetwas schlecht oder mangelhaft wäre. Aber heute abend möchte ich mit Ihnen über jene innere Einstellung anderen Menschen gegenüber nachdenken, die der jüdische Philosoph Martin Buber das „Innewerden“ genannt hat.

Eines anderen Menschen „innezuwerden“, das hat noch einmal eine ganz andere Qualität als das Betrachten und das Erforschen. Wer eines Menschen innewird, der taucht quasi in dessen Lebenswelt ein, so als ob er in der inneren Wohnung des anderen daheim wäre. Es ist dies der Blick auf einen anderen Menschen, bei dem ich von mir absehe, ohne mich zu verlieren. Aber bei dem ich so viel inneren Raum in mir habe, dass ich den anderen wahrnehmen kann, als ob ich der andere wäre, ohne jemals zu vergessen, dass ich dennoch nicht der andere bin.

Diese spezifische Form der Wahrnehmung eines anderen Menschen hat der Psychotherapeut Carl Rogers „Empathie“ genannt. Er schreibt dazu: "Empathie bedeutet, daß man die private Wahrnehmungswelt des anderen betritt und völlig in ihr heimisch wird. Empathie schließt ein, daß man empfindsam ist, von Augen-

blick zu Augenblick, gegenüber den sich verändernden gefühlten Bedeutungen, die in dieser anderen Person fließen, gegenüber der Furcht, der Wut, der Zärtlichkeit, der Verwirrung, oder was immer sie gerade fühlt. Empathie meint, eine Zeitlang in ihrem Leben zu leben, sich in ihm feinfühlig zu bewegen, ohne Urteile zu fällen, Bedeutungen zu spüren, die ihr kaum bewußt sind, aber nicht zu versuchen, Gefühle aufzudecken, von der die Person überhaupt keine Ahnung hat, weil dies bedrohlich wäre. Empathie schließt ein, daß man seine Wahrnehmung von ihrer Welt mitteilt, indem man mit ungetrübtem und angstfreiem Blick auf die Dinge schaut, vor denen sie sich fürchtet. Empathie bedeutet, häufig mit ihr [scil. der anderen Person] die Genauigkeit der Wahrnehmungen zu überprüfen und sich von den entsprechenden Reaktionen leiten zu lassen, die man erhält." "Mit einem anderen Menschen in dieser Weise zusammen zu sein bedeutet, für diese Zeit die Ansichten und Werte beiseite zu legen, die man für sich selbst hat, um ohne Vorurteil in die Welt des anderen eintreten zu können. In gewisser Hinsicht bedeutet das, daß man sein eigenes Selbst zur Seite legt, und dies kann nur durch eine Person geschehen, die sich selbst sicher genug ist zu wissen, daß sie bei dem, was auch immer sich als befremdliche oder bizarre Welt des anderen herausstellen mag, nicht verlorengelht und recht gut zurückkehren kann in ihre eigene Welt, wenn sie es wünscht."

Rogers benennt uns hier sehr deutlich, welche Voraussetzungen auf der Seite desjenigen vorhanden sein müssen, der diesen Blick des Innewerdens auf andere Menschen üben möchte. Es bedarf der Angstfreiheit vor dem eigenen Inneren wie vor dem, was mir da beim Anderen begegnen könnte. Angstfreiheit vor meinen und des anderen starken Gefühlen wie Wut, Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit oder Schmerz.

Es bedarf der inneren Freiheit, zeitweise von meinen eigenen Bewertungen dem Leben gegenüber abzusehen und in die Wertewelt des anderen einzutreten.

Für einige Momente gelten für mich nicht mehr meine mir vertrauten Wertmaßstäbe, was richtiges und was falsches Verhalten ist.

Es bedarf der Fähigkeit, sich in den Fluss der Gefühle des anderen Menschen hineinzugeben, ohne sich darin zu verlieren. Ich muss innerlich beweglich genug sein, um im Strom des Erlebens meines Gegenübers mitschwimmen zu können, und dennoch darf ich nicht in die Identifikation mit dem anderen rutschen, wo ich meiner Gefühle verlustig gehe.

Schließlich bedarf es des Vermögens, das, was ich von einem anderen Menschen wahrnehme, auch angemessen in Worte zu fassen, zu versprachlichen. Ich muss in der Lage sein, mit Sprache und Stimme das, was ich vom anderen verstanden habe, auszudrücken, damit mein Gegenüber überprüfen kann, ob meine Wahrnehmung von ihm stimmen und vor allem ob in diesen Wahrnehmungen etwas steckt, dessen er sich selber noch gar nicht bewusst war.

Wer diese Beschreibung der verschiedenen Kompetenzen hört, die einem Menschen eignen müssen, damit er eines anderen Menschen innerwerden kann, der schreckt vielleicht zuerst zurück und fühlt sich völlig überfordert. Aber was sich beim ersten Hören so schwierig und komplex anhört, das lernt jedes Kind, mit dem ich empathisch umgehe, wie von selbst. Ja, es scheint so zu sein, als ob Kinder mit einem natürlichen, intuitiven Empathievermögen auf die Welt kommen. Die Schwierigkeiten, die wir als Erwachsene mit unserer Empathiefähigkeit haben, rühren wohl daher, dass man mit uns in unserer Kindheit und Jugend immer wieder sehr wenig empathisch umgegangen ist, ja, uns das Einfühlungsvermögen zum Teil sogar ausgetrieben hat. Und wem keine Empathie entgegengebracht wurde, der hat auch größere Schwierigkeiten, sich selbst und anderen gegenüber einfühlsam zu sein.

Das ist ja sowieso eine der Besonderheiten der Empathie anderen Menschen gegenüber, dass ich diese nur dann wirklich besitze, wenn ich sie auch mir

selbst gegenüber lebe. Wenn ich mir selbst Zeit nehme, um dessen, wie es mir gerade geht, inne zu werden. Wenn ich den Strahl wertfreier, ungeteilter, wohlwollender Aufmerksamkeit in mich hineinlenke und mich auf den Weg mache, mich selbst in dem, wie es mir gerade ergeht, besser zu verstehen.

Unbedingt gesagt werden muss noch, dass ein empathischer Umgang mit mir und anderen Menschen kein Dauerzustand ist, dass er weder den alltäglichen noch den forschenden Blick ersetzen möchte und dass diese Wahrnehmungsformen auch in keiner Weise minderwertiger sind. Aber Empathie ist eine wichtige Möglichkeit, zu gelingendem Leben zu verhelfen.

Ich sagte zu Beginn, dass es meiner festen Überzeugung nach zu den elementaren Bedürfnissen eines Menschen gehört, von einem anderen Menschen angesehen zu werden, und zwar so angesehen zu werden, dass der Andere meiner innewird. Das möchte ich nun nicht nur als bloße Behauptung, als Postulat stehen lassen, sondern ich möchte diese Behauptung gerne begründen und bitte Sie, an Ihren eigenen Erfahrungen zu überprüfen, ob Sie mir zustimmen können.

Es gehört zum menschlichen Dasein schlechthin, dass dieses immer wieder konflikthaft und gebrochen ist. Damit will ich nicht sagen, dass jeder Mensch dauernd Probleme hat, aber dass wir doch gelegentlich bei uns und bei uns nahen Menschen miterleben, dass es Auseinandersetzungen mit dem Ehepartner und den Kindern gibt, dass ein Unfall oder eine Krankheit die bisherige Lebenssituation verändert oder dass wir nicht wissen, wie wir uns beruflich weiterentwickeln sollen. Uns allen fallen sicherlich genügend Beispiele für solche konflikthaften und problematischen Situationen ein. Hinter allen diesen Problemen steckt die Schwierigkeit, dass unser momentanes Leben in Frage gestellt oder bedroht ist: Durch Krankheit, dadurch dass ich mich neu einstellen muss auf Menschen und Umgebungen, dadurch dass ich meine Meinung oder Haltung verändern muss. Wollten wir diesen Sachverhalt auf die elementarste Stufe unseres Lebens zurückführen, dann müssen wir erkennen: Leben ist bedroht durch Nicht-Leben, durch

den Tod. Was uns bei der Frage nach unserem Sterben Not macht, nämlich die Angst vor Schmerzen, die Ungewissheit, das Loslassen geliebter Menschen, das steckt im ganz Kleinen auch in den Konflikten und Problemen unseres Alltags. Immer geht es darum, dass mein momentaner Lebenszustand oder mein Lebensgefühl sich verändern müssen, egal ob ich das will oder nicht. Ich muss mich mit Dingen beschäftigen, die ich in meinem Leben nicht drin haben will. Ich werde in Frage gestellt und muss mich behaupten, auch wenn ich im Augenblick das Bedürfnis nach Ruhe habe. Und wir erkennen: Alle innerpsychischen Konflikte und Probleme haben eine gemeinsame Struktur: Immer geht es darum, dass die innere Beziehung, die ich zu mir und zu den wichtigsten Menschen in meinem Leben gefunden habe, sich verändern muss, dass ich sie den veränderten Lebensbedingungen anpassen muss.

Da erlebt ein kranker Mensch mit dem Eintritt der Krankheit den Verlust von Selbstbestimmung und eigenen Fähigkeiten. Plötzlich ist er auf andere Menschen angewiesen, plötzlich stimmt das Bild, das er bisher von sich hatte, nicht mehr mit der Realität überein. Er ist - vielleicht von heute auf morgen - in dem, was er tun und unternehmen kann, ein anderer Mensch geworden. Und dies hat natürlich Auswirkungen auf sein Lebensgefühl, auf das Bild, das er von sich hat, also auf seine Identität. Denn unsere Identität wird maßgeblich von dem inneren Bild geprägt, das wir von uns haben. Keinen Sport mehr treiben zu können, in meiner Leistungsfähigkeit drastisch reduziert zu sein, ein Körperteil oder ein Organ zu verlieren, all dies sind Dinge, die mich in meiner Identität bedrohen und die ich als schmerzliche, Leiden verursachende Konflikte in mir erlebe.

Aber es müssen gar nicht die großen, lebensgeschichtlich einschneidenden Ereignisse sein, die uns solches inneres Leiden machen. Da ist der Streit um die Erziehung unserer Kinder, den wir mit unserem Ehepartner führen; da ist die Auseinandersetzung am Arbeitsplatz, die uns nachts nicht schlafen lässt; da sind finanzielle Sorgen, die unseren Lebensstil bedrohen. Das Schwierige an allen die-

sen Situationen liegt darin, dass sie unser Selbstkonzept bedrohen, also das Bild, das wir von uns, von den wichtigsten Menschen um uns und von der Beziehung zu ihnen haben.

Diese **erzwungenen** Veränderungen unseres Selbstkonzeptes (In Klammern bemerkt: Wir alle kennen natürlich auch eigen gewollte lustvolle Veränderungen dieses Selbstkonzeptes.) gehören zum menschlichen Dasein schlechthin dazu. Die wichtige Frage ist nun: Sind wir in der Lage unser inneres Bild von uns selbst den veränderten äußeren Realitäten anzupassen? Können wir es innerlich zulassen und wirklich aufnehmen, dass unser Ehepartner andere Wertmaßstäbe in der Kindererziehung hat als ich. Realisieren wir, dass unser Arbeitskollege keine Absprachen tätigt und uns übergeht und wir uns überlegen müssen, wie wir angemessen darauf reagieren? Können wir akzeptieren, dass wir uns finanziell unter Umständen übernommen habe und dass es uns besser tut, wenn wir uns in unserem Lebensstil wieder verkleinern?

Natürlich kann ich auch in dauerndem inneren Aufruhr und Widerstand gegen diese Realitäten leben. Ich kann mich der Tatsache verweigern, dass ich nach einem Unfall querschnittgelähmt bin. Dann bleibe ich blockiert darin zu erkennen, welche Lebensmöglichkeiten ich noch immer habe. Mein Leben wird freudlos, belastet und sehr viel mehr eingeschränkt verlaufen, als es sein müsste.

Aber auch wenn ich mich auf die neue Lebenssituation einlasse, brauchen die Veränderungen in meinen Selbstkonzept Zeit und Kraft. Ich muss Ideale, Wünsche, Vorstellungen und Werte loslassen, Neues muss in mir wachsen. Diese Veränderungen in mir, dieser innere Umbau in meinem Personkern (wie ich es einmal provisorisch nennen möchte) kann gefördert oder gehindert werden.

Hinderlich ist alles, was das innere Loslassen hemmt:

- bestimmte Bewertungen - „wenn du nicht mehr richtig arbeiten kannst, bist du kein Mann mehr“

- bestimmte Ideale - „ohne dass ich weiterhin in die Berge gehen kann, ist mein Leben sinnlos“
- bestimmte Normen - „Familie und Beruf müssen unter allen Umständen unter einen Hut gebracht werden.“

Es ist schon schwierig genug, wenn andere Menschen uns mit solchen aufgenötigten Bewertungen das Leben schwer machen, aber dagegen können wir immer noch Widerstand leisten. Viel schwieriger wird es, wenn diese Bewertungen in uns selbst stecken und verhindern, dass wir uns dem Fluss des Lebens innerlich anpassen können. Denn diese Bewertungen blockieren den Prozess der inneren Neuordnung in unserer Psyche.

Ich denke, es ist hinreichend deutlich geworden, dass innerseelische Probleme und Konflikte zum menschlichen Leben wesensmäßig dazugehören und woher diese Schwierigkeiten resultieren: Nämlich aus den von den Lebensumständen gegen meinen Willen erzwungenen Veränderungen meines Selbstkonzeptes. Aber ich bin Ihnen noch immer die Erläuterungen zu meiner Behauptung schuldig geblieben, warum es zu den elementaren Bedürfnissen des Menschen gehört, als ganzer, und das heißt: gerade auch in meinen Schwierigkeiten, von einem anderen Menschen so gesehen und verstanden zu werden, dass er meiner innewird. Der innere Zusammenhang zu dem bisher über unsere Lebensprobleme Gesagten liegt auf der Hand. Während innere und äußere Bewertungen den Umbau, die Neugestaltung unseres Selbstkonzeptes hindern und erschweren, ist es in hohem Maße förderlich für diesen Prozess, wenn jemand mit uns empathisch umgeht, wenn jemand unserer Person und dessen, wie es uns gerade geht, inne wird.

Vielleicht kennen Sie diese heilsame Erfahrung aus Gesprächen mit guten Freunden. Zu spüren, wie mich jemand behutsam zu verstehen versucht, wie er das, was bei mir vorsprachlich, noch ungeklärt und nicht richtig bewußt ist, in

Worte zu kleiden vermag, die das Richtige meinen. Wie das Ungesagte, das Unausprechliche, weil in mir Verbotene, plötzlich Worte bekommt und damit etwas von seinem Schrecken verliert. Wie mir jemand hilft, nur schemenhaft in mir Wahrgenommenes genauer zu spüren und zu fühlen, ohne mich doch zu verletzen oder meine Grenzen zu missachten. Und ich dann merke, wie sich etwas in mir klärt. Wie ich körperlich spüren kann, dass die Anspannung in mir nachlässt, weil ich den konflikthaften Punkt jetzt genau orten kann. Wie mir dadurch leicht wird, dass da jemand meine eigenen Bedenken, Fragen, Zweifel, Bewertungen weder verstärkt noch verwirft, sondern nur versucht, sie in ihrer Bedeutung für mich zu verstehen und mir das mitzuteilen. Und wie ich in mir merke, dass ich nach und nach Altes leichter loslassen kann und Neues leichter wächst.

Wer nun glaubt, dass es alleine eine Frage der Gesprächstechnik wäre, so heilsam mit einem anderen Menschen umzugehen, der hat das Wesen dessen, was heilsame Beziehung ausmacht, verkannt. Vielmehr müssen wir wohl viel eher von einer spezifischen Form der Liebe reden, die solches Verstehen möglich macht.

Aber wie unser aller Leben in seinem Kern bedroht und konflikthaft ist, so gilt dies auch für eine hilfreiche, empathische Beziehung. Wir alle haben mehr oder weniger weite Grenzen in dem, was wir empathisch verstehen können. Wir alle haben Grenzen an Zeit und Kraft, wie wir für einen anderen Menschen dasein können. Und wir alle erleben uns immer wieder defizitär und begrenzt in unserer Liebesfähigkeit. Und dennoch gibt es in uns allen das tiefe, manchmal auch verschüttete Bedürfnis, von jemandem unbegrenzt geliebt, auch in der tiefsten Tiefe verstanden, auch in allen Abgründigkeiten angenommen zu werden. An dieser Stelle hat Gott zu reden begonnen. Und ich bin der festen Überzeugung, dass der einzige wirklich überzeugende Grund dafür, mit Gott zu rechnen, derjenige ist, dass er hier, an diesem letzten und tiefsten Punkt unserer Existenz zu uns redet. Alles, was wir über Gott wissen oder gehört haben, alle Aussagen über Gott sind

dem nachgeordnet, dass er ein Gott für mich, für mein Leben, für mein Leiden, für meine Grenzen, für mein Sterbenmüssen ist. Der Zimmermannssohn aus Nazareth hat diese existentielle Erfahrung mit einem Gott, der uns die bedingungslose Annahme und die das grenzenlose Verstehen zuspricht, in die Mitte seines Redens und seines Handelns gestellt. Und die christliche Gemeinde hat dies sogar noch zugespitzt, indem sie behauptet, dass Gottes Empathiefähigkeit für uns Menschen dadurch eine neue Qualität bekommen habe, dass Gott selbst in diesem Jesus gewesen sei und alles denkbare menschliche Leiden und sogar den Tod durchlebt habe.

Wenn aber Gott derjenige ist, der **alle** Menschen in der Tiefe ihrer Existenz verstehen kann, dann heißt das auch, dass wir davon entlastet sind, alle anderen verstehen, erkennen und lieben zu müssen, dass wir mit unseren Grenzen leben dürfen. Die ganze Welt zu verstehen, das können wir getrost Gott überlassen. Besagter Zimmermannssohn hat uns auch nicht an die ganze Welt, sondern an unseren Nächsten verwiesen.

Wenn es aber so ist, dass es zu gelingendem Menschsein existentiell dazugehört, dass wir in der Tiefe unserer Existenz erkannt und angenommen werden, und wenn es weiter so ist, dass wir Menschen uns gegenseitig im Letzten nur bruchstückhaft erkennen können, dann wird sich an der Frage, ob wir uns von dem Ganz-Anderen erkennen, verstehen, lieben lassen, der Sinn und das Gelingen unseres Lebens entscheiden.

Aber so, wie ich mich weigern kann, die Realitäten des Lebens an mich heranzulassen, so kann ich mich auch weigern, mich in der Tiefe meiner Existenz lieben zu lassen. Es gehört zur Freiheit, die uns mit dem Menschsein geschenkt ist, dass jeder Mensch diese Entscheidung für sich selber treffen muss. Keine Psychotherapie und keine religiöse Unterweisung kann ihm diese letzte Lebensfrage abnehmen. Mir scheint es eine der großen Gefahren unserer Zeit zu sein, dass dies verdunkelt und so getan wird, als ob es Sache der Gesellschaft, der Kirche oder

der Psychotherapeuten sei, jemandem diese Entscheidung abzunehmen. Die Frage, ob ich mich von Gott erkennen und lieben lasse, ob Gott meiner innwerden darf, ist die Lebensfrage schlechthin.

Wer also nach dem Innwerden des Menschen fragt, der wird auf zwei Fragen Antwort geben müssen:

Zum einen: Lasse ich zu, dass ER, der Ganz-Andere meiner inne wird und mir so die Zuwendung schenkt, die ich für mein Leben zutiefst brauche? Stelle ich mich ins Licht dessen, der das Licht selber ist? Betrachte ich auch den Schatten, den ich werfe, und lasse ich mich lieben und heil machen?

Und zum anderen: Bin ich bereit, meine Möglichkeiten zu gebrauchen, um den Menschen in meiner Nähe mit meinen Fähigkeiten der Empathie, des liebevollen Verstehens hilfreich beiseite zu stehen? Wissend um meine Grenzen, aber bereit, das Meine beizutragen zu gelingendem Leben.

Der jüdische Lehrer der christlichen Kirche mit Namen Paulus schrieb in einem Brief: „Wir sehen jetzt durch einen Spiegel ein dunkles Bild; dann aber von Angesicht zu Angesicht! Jetzt erkenne ich stückweise; dann aber werde ich erkennen, gleichwie ich erkannt bin.“

Dr. Martin Jochheim, Kressbronn