

# Sieh, dass du Mensch bleibst! Es ist nicht schwer, braucht aber Mut.

Was macht das Menschsein aus? Gern wären wir alle stark und edel und doch regieren oft Kleinmut und Ängstlichkeit unser Leben. Unvertraute Situationen machen uns oft unsicher und zurückhaltend. Diese Unsicherheit behindert Begegnungen mit unseren Mitmenschen, weil sie ungünstige/ungesunde Verhaltensmuster verstärkt. Dann verschließen wir uns vor dem Unbekannten. Woher kommt die ablehnende Haltung all jenen gegenüber, die anders sind als ich selbst? Hier eine Spurensuche aus meinem ganz persönlichen Alltagsleben.

24 /

Ismaal\* (\*Namen geändert) erzählte mir vom Terror in Tschetschenien und seinem Sohn Nurdi. Dieser musste sich verstecken, da Soldaten auf dem Weg zu seinem Haus waren. Im Nachbarort hätten sie alle jungen Männer des Dorfes erschossen. Vor mir saß ein verzweifelter Vater, der um das Überleben seines Sohnes bangt – auch mir wurde schwer ums Herz.

Oft genug führt mich meine Betroffenheit in Wut, Verzweiflung oder Resignation. Doch anstatt mich damit auseinander zu setzen, blende ich meine Gefühle lieber aus. Plötzlich ertappe ich mich, wie ich nur noch in Zahlen über geflüchtete Menschen denke, nüchtern über notwendige Maßnahmen zur Integration spreche und Kostenanalysen betreibe. Alles wichtige Angelegenheiten, nur das Wesentliche darf nicht aus dem Blick geraten: hinter jeder Zahl steht ein Mensch mit einer Geschichte. Wenn wir diese Dimension in unserem

Bezahlte Anzeige

Leben ausblenden, verlieren wir unsere Menschlichkeit und damit uns selbst. Das Fremde macht erst einmal Angst und zwar ganz einfach aus dem Grund: man kennt das Fremde nicht. Den Fremden kennt man auch nicht. Und wenn ich jemand nicht kenne, dann bietet mir dieser unbekannte Mensch eine enorme Projektionsfläche für meine Ängste und Phantasien. Das Fremde verliert seine Bedrohlichkeit nur, indem ich mich damit auseinandersetze. In der Begegnung wird mir das Fremde vertraut und verliert dadurch seine Bedrohlichkeit – und nicht nur das.

Ismaal war der erste Tschetschene, den ich kennengelernt habe. Vor unserer ersten Begegnung wusste ich nur folgendes über ihn: positiver Asylbescheid, arbeitslos, verheiratet, Vater von fünf Kindern, psychische Probleme. Als ich ihn zu Hause besuchte, wusste ich nicht was mich erwartete. Ich traf einen gastfreundlichen Mann mit einer herzlichen

Familie. Ich traf einen Vater, der um das Überleben seines Sohnes bangt. Ich traf einen Menschen, der gefoltert wurde und seine Heimat verloren hat. Ich traf einen Mann, der trotz des vielen Leids in seinem Leben nicht aufgibt und für seine Frau und seine Kinder kämpft. Solche Begegnungen verändern, wenn man sie zulässt. Leider verstecken wir uns allzu schnell hinter einem Schutzwall aus Vorurteilen, um der Angst vor dem Fremden zu entgehen. Eine Angst, die sich meist aus übertriebenen Befürchtungen um wirtschaftliche oder persönliche Nachteile zu rechtfertigen versucht. Wenn wir ständig in Angst und Sorge leben, verkümmert unsere menschliche Seite. Angst trübt den Geist und das Herz. Und so werden wir unserem eigenen Leid und dem Elend der Anderen gegenüber unempfindlich. Wir werden entmenschlicht und uns selbst entfremdet.

Der Psychoanalytiker und Soziologe Erich Fromm schrieb bereits in den



Manchmal haben die Ängste uns in der Hand.



Bilder: Shutterstock

Wo ziehe ich meine Grenzen und wo lasse ich sie hinter mir?

70er Jahren in seinem Buch „Haben oder Sein“<sup>1)</sup> über die Ursachen und Auswirkungen der Entmenschlichung: Je mehr ich mein Mensch-Sein verliere, desto mehr definiere ich mich durch das, was ich habe. Laut Fromm ist die Existenzweise des Habens das Übel der gegenwärtigen Zivilisation. Bin ich ein Mensch, der sich durch Besitz, Geld oder Ansehen definiert? Oder genügt mir, dass ich bin, der ich bin – einfach Mensch. Wenn aber das Haben die Basis meines Identitätsgefühls ist, „weil ich bin, was ich habe“, dann mache ich mir natürlich auch ständig Sorgen, dass ich verlieren werde, was ich habe. Wer bin ich, wenn ich bin was ich habe und dann verliere, was ich habe? Ein Niemand. So fürchte ich mich vor Dieben, vor wirtschaftlichen Veränderungen, vor Revolutionen, vor Krankheit, vor dem Tod. Und ich habe Angst zu lieben, Angst vor der Freiheit, vor dem Wachsen, vor der Veränderung. Ich werde defensiv, hart, misstrauisch,

einsam, von einem Bedürfnis getrieben, mehr zu haben. Im Modus des Habens geht unsere Menschlichkeit verloren. Diese zeigt sich nicht zuletzt daran, wie wir mit den schwächsten Mitgliedern unserer Gesellschaft umgehen. Wenn ich nun einem Menschen wie Ismaal im Supermarkt oder im Bus betrachte, kann er schnell zum Verdächtigen meiner Verlustängste werden: „Wieder einer dieser Flüchtlinge.“ Ohne zu wissen, was Ismaal mir erzählt hat an jenem Nachmittag, würde ich ihn auch in 10 Sekunden wieder vergessen haben, ohne dass mir bewusst geworden ist, dass es sich hier um einen Menschen mit einer Geschichte handelt, der sich sorgt, der sich ängstigt und der wie ich ein friedliches Leben führen möchte.

Text: Daniel Scheyer

<sup>1)</sup> siehe Erich Fromm: *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft*, Stuttgart 1976



**Daniel Scheyer,**  
**Projektmanagement**  
Klinischer & Gesundheitspsychologe;  
Psychotherapeut in  
Ausbildung unter  
Supervision, in eigener  
Praxis tätig; For-  
schungsschwerpunkte:  
Gesundheitsförderung

im Kindes- und Jugendalter, Achtsamkeit im  
psychosozialen Kontext, Psychotraumatologie.



**mitweiblick**  
gesellschaft  
bewegen

[www.mitweiblick.org](http://www.mitweiblick.org)