

GRUNDLEGENDE ARTIKEL

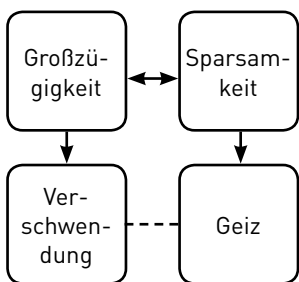
Manfred Ziepert, Jena

SICHERHEIT UND WAGNIS AUS THERAPEUTISCHER SICHT *Safety and risk from a therapeutic point of view.*

The author sees a necessary balance between security and risk and describes how these can be lost and regained.

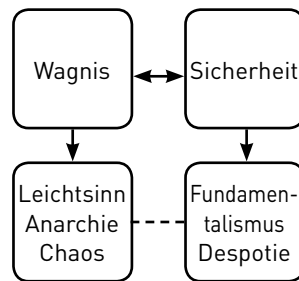
Zunächst einmal ist klar, dass es sich mit „Sicherheit“ und „Wagnis“ um zwei lebensnotwendige Tugenden handelt, die einander ergänzen und sich gegenseitig brauchen. „Sicher ist sicher“, „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ oder „Wer nicht wagt, der nicht gewinnt“ sind als Redewendungen bzw. Sprichwörter wohl jedem vertraut. Sicherheit ist ein lebenserhaltendes Prinzip, Wagnis ist eine innovative Kraft, die Entwicklung ermöglicht. Wenn diese Kräfte nicht in Balance zueinander stehen, ist völlig klar, was kommen muss. Einseitiges Sicherheitsstreben endet in Erstarrung, Totalitarismus, Fundamentalismus, einseitiges Wagnis in Chaos, Anarchie, Beliebigkeit. Extreme rufen oft das gegenteilige Extrem wach. Die „schwarze Pädagogik“ provozierte deren Opfer dazu, die „antiautoritäre Erziehung“ zu kreieren. Totalitäre Regime rufen revolutionäre Kräfte wach, die leicht in Anarchie hineingeraten und damit neues großes Leid heraufbeschwören. Der Ruf nach dem nächsten Diktator wird laut.

Eine bewährte Möglichkeit, die Beziehung zwischen solchen gegensätzlichen Kräften darzustellen, ist das Wertequadrat (nach Friedemann Schulz von Thun).



Im oberen Teil des Wertequadrats werden zwei einander zugehörige gegensätzliche Tugenden dargestellt, bspw. „Großzügigkeit“ und „Sparsamkeit“. Beide brauchen einander, das heißt niemand kann großzügig sein, ohne zugleich auch sparsam zu sein, und niemand kann sparsam sein, ohne zugleich großzügig zu sein. Man mache die Gegenprobe: Wenn jemand immer nur großzügig ist und nie sparsam, gilt er nicht mehr als großzügig, sondern als verschwenderisch. Umgekehrt gilt jemand, der immer nur sparsam ist, nicht mehr als sparsam, sondern als geizig.

In unserem Kontext sind die beiden Tugenden, um die es geht, „Wagnis“ und „Sicherheit“. Auch hier verhält es sich so, dass beide einander brauchen. Wer im positiven Sinne als wagemutig gilt, muss zugleich auch vorsichtig, also auf Sicherheit bedacht sein. Denn wer immer nur wagemutig ist, ist eigentlich



nicht mehr wagemutig, sondern leichtsinnig, anarchistisch, wenn nicht gar chaotisch. Umgekehrt gilt das Gleiche. Wer immer nur auf Kontrolle und Sicherheit bedacht ist und nie etwas wagt, gilt als zwanghaft und stur, wenn nicht gar als despotisch oder fundamentalistisch.

Interessant ist nun, wie die Extreme sich zueinander verhalten. Zunächst einmal ist – trotz aller Unterschiede – kein Mensch als Anarchist oder Despot geboren. Jeder Mensch möchte, um überhaupt Veränderung zu erfahren, auch mal wagemutig sein, und jeder Mensch, auch wenn er noch so spontan ist, braucht

ein gewisses Maß an Sicherheit. Natürlich sieht die Balance, die der Einzelne braucht, sehr unterschiedlich aus. Fritz Riemann hat in seinem bekannten Buch „Grundformen der Angst“ zwei gegen-

sätzliche Charaktere beschrieben, nämlich einerseits den hysterischen und andererseits den zwanghaften Typ. Hysterische Menschen (hier wertfrei als Persönlichkeitstyp zu verstehen) haben einen starken Hang zu allem Neuen, und ihre Hauptfurcht ist, festgelegt zu werden. Zwanghafte Menschen hingegen brauchen Ordnung und Übersichtlichkeit und haben vor allem Angst davor, über irgendetwas die Kontrolle zu verlieren. Wichtig ist dabei auch das Verhältnis dieser Persönlichkeitstypen zu Autoritäten. „Ordnungstypen“ fragen eher nach Autoritäten, die dank Überzeugungskraft, Beruf, Amt, Ansehen zu wissen scheinen, was jeweils „richtig“ und „falsch“ ist. Reife Menschen dieses Typs sind dabei jedoch in der Lage, diese Autoritäten, die ihnen als Orientierung und Vorbild dienen, zu hinterfragen und zugleich sich im Sinne einer kreativen Leistung ihre eigenen, für sie selbst gültigen und überzeugenden Ordnungen zu schaffen. Unreife „Ordnungstypen“ neigen eher dazu, sich von Autoritäten mit starren, einseitigen Ansichten abhängig zu machen, um von ihnen Anerkennung und Sicherheit zu bekommen, und sind dadurch auch anfällig für Fundamentalismus und Fanatismus. „Veränderungstypen“ hingegen sind besonders kritisch Autoritäten gegenüber. Aber auch sie brauchen Autoritäten. Solche

Zunächst einmal ist – trotz aller Unterschiede – kein Mensch als Anarchist oder Despot geboren.

eben, die eine autoritätskritisch-liberale Weltanschauung vertreten. Reife Menschen dieses Typs sind besonders innovativ, kreativ und flexibel und treten für flache Hierarchien ein, wissen aber zugleich, ab wann wichtige Werte gefährdet sind und man ggf. auch autoritär Gefährdungen des Zusammenlebens entgegentreten muss. Unreife „Veränderungstypen“ neigen hingegen dazu, sich von anarchistischen Autoritäten abhängig zu machen oder jegliche Ordnungen, Werte und Autoritäten zu negieren und nur „gegen die da oben“ zu sein; damit bezeichnet man ihre Ausrichtung auch als „gegen-Abhängigkeit“, da diese Menschen, wenn auch in negativem Sinne, auf die für sie maßgeblichen Autoritäten fixiert sind. Da sie auf Autoritäten und geltende Normen nicht mit eigenen Wertvorstellungen reagieren, sondern nur „dagegen“ sind, erzeugen sie Chaos und Anarchie, was regelmäßig zu massiven Gegenreaktionen der Umwelt führt.

In moderater bzw. reifer Ausprägung hat all dies nichts mit „krank“ oder „gestört“ zu tun. Es sind Varianten im normalen Spektrum menschlicher Persönlichkeiten. In guten Beziehungen können sie einander als Ergänzung, Bereicherung und Korrektur begegnen. Historiker, Theologen, Philosophen, Ethnologen können ganze Abhandlungen darüber vorlegen, dass es zu allen Zeiten, in allen biblischen Schriften, in allen Religionen, in allen Völkern diese Varianten gab und gibt. Überall gab und gibt es Liberale und Konservative, Schwärmer und Ordnungshüter. Aber auch die extremen Ausprägungen gab und gibt es schon immer und bis heute, eben Tyrannen, Gotteskrieger, Anarchisten. Allen extremen Tendenzen ist zu eigen, dass die Balance zwischen den Kräften abhanden gekommen ist, dass nur eine Seite der beiden Pole gelten darf.

Aber woher kommt das?

In der Geschichte des konkreten Menschen wurde entweder einer der beiden Pole vergiftet und/oder der andere Pol übermäßig favorisiert oder gar ideologisch/religiös aufgeladen. Im ersten Fall („Vergiftung“) stellt die Ausrichtung dieses Menschen eine Flucht ins andere Extrem dar: „Das war so schlimm, ich will das nie wieder fühlen. Deshalb gibt es für mich nur noch das Gegenteil.“ Im zweiten Fall („Überwertigkeit“) hat sich eine einseitige Identifikation entwickelt: „Nur das eine ist richtig, das andere ist falsch, böse, zerstörerisch, nicht von Gott gewollt.“ Auf welche Seite sich der Einzelne nun begibt, hängt von unterschiedlichen Einflüssen ab, wie zum Beispiel:

- Temperament, Veranlagung, die einem bestimmten Pol entspricht oder ihm widerstrebt
- Individueller Gewinn, bspw. für die Zugehörigkeit und das Ansehen, den der Einzelne in seiner Entwicklung durch eine bestimmte Ausrichtung verbuchen konnte
- Oder, im Gegenteil, welche Nachteile oder gar Traumata mit einer bestimmten Ausrichtung assoziiert sind.

Kommen wir zu unserem Thema zurück.

Ein Anarchist hatte einen despotischen Vater. Die kindliche Wunde, die bis heute nicht geheilt ist und die er nie wieder fühlen will, lautet etwa so: „Immer hatte Vater Recht, immer musste ich gehorchen, mein Wille wurde regelrecht gebrochen.“ Jeder Gedanke an „Ordnung und Sicherheit“ fühlt sich wie „totale Unterwerfung“ an und muss vermieden werden. Als „Revolutzer“ ist er aber endlich wer und hat sogar Gefolgschaft.

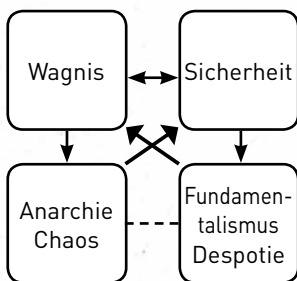
Umgekehrt der Despot: Dessen Eltern waren labil und chaotisch. Orientierungs- und Sinnlosigkeit und die Schande, Sohn dieser „asozialen“ Eltern zu sein, haben sich unauslöschlich eingebrannt. Aber in fundamentalistischen Kreisen ist er plötzlich anerkannt und wichtig, und jeder Gedanke an „liberal“ oder „beliebig“ macht Angst und muss vermieden werden.

Aber die Gegenkräfte bleiben aktiv und führen, meist unerkannt, ein bestimmtes Eigenleben. Nichts, was uns gegeben ist, kann einfach ins Nichts verschwinden, es lebt weiter. Dafür gibt es nun verschiedene Varianten. Die Seele ist erfinderisch. Einige sollen hier benannt und besprochen werden:

- Kippen ins andere Extrem: Die Vernachlässigung der natürlichen Gegenkraft erzeugt einen Bedürfnisstau. Irgendwann wird der Druck so groß, dass die bisherige Position nicht mehr gehalten werden kann, insbesondere, wenn eine Verführung hinzukommt. So warf eine junge Frau, die eine besonders gute Christin sein wollte, plötzlich den ganzen Glauben über Bord und empfand das als großen Befreiungsschlag. Als besonders wohltuend erlebte sie es, plötzlich auch mit den „Glaubens-Autoritäten“, denen sie sich hatte beweisen müssen, nichts mehr zu tun zu haben. – Ein anderes, besonders hübsches Beispiel: In dem französischen Film „Chocolat“ wird zunächst eine schöne Frau gezeigt, die in einer ziemlich spießigen Kleinstadt ein Schokoladengeschäft eröffnet. Die genießerische Haltung, die sich dadurch ausbreitet (nicht nur kulinarisch, sondern auch erotisch) ruft unter anderem den fundamentalistischen, genussfeindlichen Bürgermeister auf den Plan. Eines Nachts bricht er volltrunken in das Geschäft ein und zerdrischt die schönen Schokoladen-Auslagen. Plötzlich schlägt der Hass um in Gier. Er stopft wie wild das Zeug in sich hinein und schläft schließlich mitten in der Schokolade ein. So finden ihn dann früh die Passanten vor und er ist entwaffnet.
- Fanatischer Kampf gegen das, was man bei sich selbst nicht zulassen kann: Ein Mann kämpft ständig mit der Bibel in der Hand gegen jene, die zu „liberale“ Glaubensansichten vertreten, noch dazu von der Kanzel aus. Denn sie würden den „wahren“ Glauben in Zweifel ziehen. So kann er sich uneingestanden ständig mit den eigenen Glaubenszweifeln befassen, ohne in den Verdacht zu geraten, überhaupt welche zu haben.

Nichts, was uns gegeben ist, kann einfach ins Nichts verschwinden, es lebt weiter.

- Spiel in geteilten Rollen: Fundamentalist heiratet atheistische Frau. Wieso? Alle Welt sagt, das kann doch nicht gutgehen. Aber beide delegieren das, wonach sie sich uneingestanden sehnen, an den Partner. Das Unbewusste des Fundamentalisten sagt, „du bist die Freiheit, die ich nicht haben kann und darf. Wenn ich dich habe, kann mich die Last, richtig glauben zu müssen, nicht ganz erdrücken.“ Das Unbewusste der Atheistin sagt, „du bist meine Sicherheit und Geborgenheit. In meiner totalen Freiheit fühle ich mich oft unsicher und einsam.“ „Offiziell“ dürfen die beiden das freilich nicht wissen. Damit müssten sie ja zugeben, dass sie das, was nicht sein darf, sehr wohl in sich haben. Natürlich geht das nicht auf Dauer gut. Irgendwann sagt der Fundamentalist, „ich muss ja noch starrer glauben als je zuvor, denn Du zerredest mir ja alles, am Ende bin ich gar enturzelt.“ Und die Atheistin sagt, „ich muss ja noch massiver als je zuvor alles Fromme ablehnen, denn deine Starrheit verlangt ja völlige Selbstaufgabe von mir.“ Dennoch, trotz unglücklicher Beziehung kommen beide lange nicht voneinander los. Denn die ursprüngliche Faszination bleibt. – Solche gegenläufigen Dynamiken sind übrigens stets die Grundlage unglücklicher Paarbeziehungen.



Wie nun können solche einseitigen Fixierungen überwunden werden? Friedemann Schulz von Thun hat in das Wertequadrat diagonale Pfeile integriert. Damit will er die Richtungen der Persönlichkeitsentwicklung aufzeigen.

Das Ziel ist also, das „entweder-oder“ zwischen zwei Extremen

dadurch zu überwinden, dass die vermiedene Gegenseite „entgiftet“ und die Überhöhung des bevorzugten Extrems aufgegeben wird. Der Anarchist müsste verstehen lernen, dass Ordnung und Sicherheit nicht mit Despotie gleichzusetzen sind und dass auch er sich nach einem geordneten Leben sehnt. Und der Fundamentalist oder Despot müsste sich bereitfinden, nicht hinter jedem Wagnis gleich Anarchie und Chaos zu wittern, sondern im Sinne dieser Tugend eine Öffnung zuzulassen.

So etwa könnte es jeweils aussehen, „in die Diagonale“ zu gehen. Doch ganz so einfach ist es nicht. Zum einen stehen dem bestimmte Haltungen entgegen, die aufgegeben bzw. verändert werden müssen. Und außerdem geht es hier nicht nur um rationale Einsichten, sondern um emotional tief verwurzelte Prägnungen, deren Wandlung einen schwierigen, teils langwierigen Prozess der Auseinandersetzung mit sich selbst erfordert.

Zunächst einmal ist die Bereitschaft notwendig, zwei korrespondierende Haltungen aufzugeben. Die eine, das bevorzugte Extrem, beinhaltet meist eine Selbstüberhöhung. Der Fundamentalist sagt bspw.: „Nur ich habe den richtigen Glauben.“ Der Anarchist sagt: „Nur ich kann dafür sorgen, dass sich in dieser

Scheiß-Welt was verändert.“ Diese Anmaßungen (die auch beinhalten, anderen den eigenen Willen aufzuzwingen) aufzugeben, bedeutet, fragwürdige Vorstellungen von Selbstwert und Macht zu verlieren und damit Gefahr zu laufen, in ein Erleben von Wertverlust und Ohnmacht abzustürzen. Das ist nicht eben einfach. Die andere Haltung, die sich auf das vermiedene Extrem bezieht, besagt: „Ich habe unbewusst geschworen, meine kindliche Wunde nie wieder fühlen zu wollen. Deshalb kriegt mich keiner mehr dazu, die andere Seite zuzulassen. Macht, was ihr wollt.“ Diese Haltung aufzugeben, bedeutet, noch einmal kindlichen Ängsten und Verletzungen begegnen zu müssen und ggf. von diesen völlig überwältigt zu werden, weil es damals zu schwer war und nicht verarbeitet werden konnte.

Es ist also nicht verwunderlich, dass sich bereits im Vorfeld oft große Widerstände auftun, die die Veränderung der genannten Haltungen sabotieren. Neben der Bereitschaft, an den genannten Baustellen zu arbeiten, ist es also erforderlich, dass der Betroffene Wege erkennt, wie dies auf heilsame Weise geschehen kann. Jedenfalls ist immer eine intensive und kritische Auseinandersetzung (gleich, ob therapeutisch oder auf andere Weise) mit dem bevorzugten und dem vermiedenen Extrem notwendig, um letztlich die genannten Überwertigkeiten und Vermeidungen aufgeben zu können und in eine gute, tragende Balance der einander zugehörigen Wertepaare zu gelangen.

Was könnten nun vorstehende Erörterungen im Kontext des Bibliodrama ausrichten? Zunächst ist zu konstatieren, dass von den genannten Unterschieden und Gegensätzen auch all die nicht ausgenommen sind, die sich als Leitende oder Teilnehmende der Gemeinschaft der Bibliodrama-Freunde zugehörig wissen. Insoweit diejenigen, die eher zum Wagnis neigen, und die mehr auf Sicherheit Bedachten einander achten, verstehen und wertschätzen, treffen meine Überlegungen wohl auf Zustimmung in einer Zone, in der echte Harmonie und produktiver Konflikt sich die Hand reichen. Dort jedoch, wo zu einseitig liberale oder fundamentalistische, zu leichtfertige oder starre Leute aufeinandertreffen und es zu erheblichen Spannungen oder gar Spaltungen kommt, wünsche und hoffe ich, dass meine Überlegungen zu Mäßigung, Selbstreflexion und gegenseitiger Verständigung beitragen können.

Verwendete Literatur:

Friedemann Schulz von Thun: Miteinander reden Bd. 1-3. Rowohlt Verlag 2014
Fritz Riemann: Grundformen der Angst. Ernst Reinhardt Verlag 2011



Manfred Ziepert, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapie. 1981-2007 Berufstätigkeit in psychiatrischen Krankenhäusern, ab 1994 als Chefarzt, seit 2008 tätig in eigener Praxis als Psychotherapeut. Prediger in der baptistischen Freikirche

m.ziepert@googlemail.com