

Vom Segen des Wartens

Zeit und Abstand als klärende Instanzen im Alltag

Es gibt eine orientalische Geschichte „Vom erstaunten Tod“. Der Tod trifft einen Mann, den er irgendwann kennengelernt und mit dem er sich angefreundet hat. Diesem Mann gab eine Stunde zuvor sein Nachbar im Basar in grösster Hast den Schlüssel zu seinem Laden. Er müsse dringend fliehen, sagte der zu dem Mann, er habe soeben den Tod gesehen und reise jetzt nach Samarkand, um ihm zu entgehen.

"Ich bin verwirrt", sagt der Tod zu seinem Freund. "Ich habe vor einer Stunde in dem Geschäft neben dem deinen einen Mann sitzen sehen, den ich heute Abend in Samarkand holen soll!"

Der psychologische Aspekt an dieser Geschichte hängt mit dem Wiederholungszwang zusammen, den Sigmund Freud als besonders hartnäckige Form des Lernens beschrieben hat. Frühe Erfahrungen formen unseren Charakter; ein geformter Charakter, der auf eine beeindruckbare Umwelt trifft, verändert wiederum diese. Das Ganze kann dazu führen, dass wir, ohne das zu beabsichtigen, vielleicht gerade durch den intensiven Wunsch, etwas unbedingt zu vermeiden, genau die Situation herstellen, gegen die wir uns partout schützen wollten.

Das Hai-Syndrom oder: die Verbesserung des Guten

Hochseehaie unterscheiden sich von Fischen durch zwei Merkmale: durch ein leichtes Knorpelskelett und durch den Mangel einer Schwimmblase. Dieser regulierbare Luftbehälter dient den Fischen dazu, im Wasser stehen zu bleiben, ohne zu sinken. Nur Grundfische wie Schollen können auf ein solches Organ verzichten. Haie hingegen müssen unablässig schwimmen, um nicht unterzugehen.

Menschen zeigen in manchen Verhaltensweisen Ähnlichkeiten zu diesem Phänomen, das bei Haien zu beobachten ist. Das „Hai-Syndrom“ bezieht sich auf eine menschliche Unfähigkeit, etwas einfach „gut sein zu lassen“, wie die Redensart sagt. Im Hai-Syndrom äußert sich eine ängstliche menschliche Grundspannung indirekt. Sie führt dazu, dass ein Zustand verbessert werden soll, der eigentlich schon gut ist. Hinter diesem unruhigen Verbesserungsdruck stehen Ängste des Menschen, der nicht abwarten kann, was die Zukunft bringt. Indem er selbst tätig bleibt, gaukelt sich der Mensch vor, allem vorbeugen zu können, die Situation beherrschen zu können. Doch hat diese Geschäftigkeit im Zusammenleben auch negative Folgen. Denn sie hindert im Zusammenleben daran, einander Wachstumsräume zuzugestehen, den anderen einfach sein zu lassen. Ein Beispiel:

Ein 14-jähriges Mädchen kommt von einer Party nach Hause.

„Wie war's denn?“, fragt die Mutter

„Wie soll's schon gewesen sein?“

„Warum bist du denn so unfreundlich!“, sagt die Mutter. „Vielleicht kann ich helfen.“

„Warum lässt du mich nicht in Ruhe!“

Untersuchen wir den Hintergrund dieser Szene, entdecken wir eine Mutter, die verunsichert ist, weil sie fürchtet, dass ihre Kontrolle über das Leben ihrer Kinder schwindet und sie nicht mehr die wichtigste Person in deren Leben sein wird. Dieser Bedeutungsverlust weckt Ängste, die sich darauf beziehen, dass der erlebte Bedeutungsverlust zunehmen, sich vertiefen, schlimmer werden könnte, wenn man nicht handelt, sondern wartet. Dagegen will die Mutter etwas unternehmen – und zwar gleich, bevor die Situation schlechter wird. Lieber will sie selbst tätig sein, als zu erleiden, was an Neuem auf sie zukommt. Sie beginnt wie der Hai unablässig zu schwimmen, sich gegen etwas zu stellen, dessen Verlauf sie nicht absehen kann. Sie erlebt sich selbst als stets bemüht, immer auf dem Sprung, um dem Kind zu helfen.

Das heranwachsende Mädchen aber ist zu sehr mit den Beziehungen zu seinen Freundinnen beschäftigt, um sich in die Mutter einzufühlen. Es findet nicht, dass die Mutter ihm etwas Gutes tut. Es hat – zu Recht, zu Unrecht – die Phantasie, dass die Mutter Aufmerksamkeit für ihre mütterliche Haltung fordert und die keimende eigene Orientierung in einer Beziehungswelt ersticken könnte. Für die Tochter geht es darum, sich gegenüber Kameradinnen und Lehrern zu positionieren, deren Verhalten einzuschätzen, sich zu überlegen, ob und wie sich Beziehungen gestalten lassen. Sie wartet auf eine Veränderung, die sie als produktiv erlebt. Die Mutter erscheint ihr dagegen als jemand, der ihr die Luft zum Atmen nimmt, der mit seiner Aktivität alles verhindert, was wachsen will.

Was hat der Maler davon, wenn ihm jemand über die Schulter schaut und ihn fragt, was er da macht? Picasso hat gegen solche Zudringlichkeit die Plakette aus dem Bus zitiert: „Es ist verboten, während der Fahrt mit dem Chauffeur zu sprechen!“

Die Spirale der Angst als Triebfeder der Beschleunigung

Wer sich über den Rastlosen beklagt und sein Verhalten unerträglich findet, steigert dessen Unsicherheit – und fatalerweise damit auch sein Bemühen, diese Unsicherheit auszugleichen. Das Hai-Syndrom lässt ihn noch schneller agieren, um die Situation zu verbessern. Mutter und Tochter aus dem obigen Beispiel werden immer öfter streiten, womit sich die Mutter bestätigt fühlt, mehr tun zu müssen, um die Situation „zu retten“. Die Tochter wird sich bestätigt fühlen, dass die Mutter ihr nichts zutraut, ihr keine Räume zur Gestaltung gibt, sich zu viel einmischt. Der Versuch, aus eigener Tätigkeit alles zu retten und zu verbessern überfordert letztlich beide Seiten.

Doch ist es dem Menschen nicht abzugewöhnen, seine eigene Tätigkeit über alles zu stellen. Der Raum, in dem wir uns geistig bewegen und den wir nach Gefahren absuchen, ist in der Wissensgesellschaft gewachsen. Er ist nicht mehr überschaubar. Wir werden, je kritischer wir ihn prüfen, umso sicherer sein, dass wir unser und der Situation niemals sicher sein können, dass uns gewiss etwas entgangen ist. Es gibt große Organisationen und viele Experten, welche uns Sicherheit oder Vorsorge anbieten. Sie machen uns auf Gefahren aufmerksam, an die wir sonst gar nicht denken würden: Was passiert, wenn ein Reh vor den Kühler springt? Wenn die Badewanne überläuft und einen Millionenschaden anrichtet? Um diese abzuwehren, fordern sie Opfer an Zeit und Geld. Auch im Körperinneren genügt es nicht mehr hinzuspüren, ob Atem und Verdauung ihren Dienst tun; wir müssen uns untersuchen lassen, um rechtzeitig Gefahren

zu finden, von denen wir noch gar nichts wissen.

So lässt sich das Hai-Syndrom als milde, alltagsnahe Form der Zwangskrankheit beschreiben: als übersteigertes Bestreben, das Gute so zu bessern, bis es zum Übel wird. Wer sich die Hände nicht wäscht und die Tür nicht absperrt, ist nachlässig und geht überflüssige Risiken ein; wer aber die Hände so lange wäscht, bis sie schmerzen und die Tür so oft absperrt, dass er jede zweite Woche ein neues Schloss benötigt, der schadet sich mehr, als ihm die Nachlässigkeit jemals schaden könnte.

„Den kriege ich noch!“

Doch nicht nur die Angst ist eine Triebfeder, ein stets wirkender Impuls, der dem Menschen zu schnellem und unablässigem Handeln auffordert. Eine mindestens ebenso starke Triebfeder ist die Wut, die Menschen so überkommt, dass sie jegliche Distanz und Objektivität verlieren können. Die plötzliche und unkontrollierte Wut überspringt dabei alles, was der Mensch an maßvollem Verhalten und Regeln gelernt hat. Denn dazu braucht es ein kurzes Innehalten, um die Situation zu bewerten und zu verstehen. Auch dazu ein Beispiel:

Am letzten Tag ihres Kurzurlaubs mit ihren zwei schulpflichtigen Töchtern auf einem Reiterhof bei Murnau fuhr die 47-jährige Ärztin Dagmar O. auf einer schmalen, zugeparkten Straße von St. Alban am Ammersee in Richtung Riederau. Sie musste anhalten, weil sich vor ihr ein Ehepaar mit Hund ins Auto zwängte. Ein Radler auf einem Mountainbike quetschte sich zwischen den Fahrzeugen durch, beschädigte den Außenspiegel an ihrem Wagen und fuhr weiter. Dagmar O. schrie ihm nach. Der Radler zeigte ihr den Stinkefinger. Ein Passant sagte: "Fahren Sie ihm nach, den kriegen Sie noch." Dagmar O. wendete und verfolgte den Radler über fast zwei Kilometer. Auf einem Schotterweg rammte sie ihn und überfuhr den Gestürzten. Der 40-jährige Ingenieur Michael S. blieb schwer verletzt, bewusstlos und mit mehreren Knochenbrüchen liegen. Er kann sich nicht an das Geschehen erinnern und weiß nicht, ob er es war, der das Auto seiner Verfolgerin beschädigt hat.

Vielleicht hat mich diese Geschichte beschäftigt, weil ich den Ort des Geschehens gut kenne - ich selbst habe mich schon oft auf dem Rad durch diesen an heißen Sommertagen zugeparkten Seeweg geschlängelt und die radfahrertypischen Hassgefühle gegen die Blechkisten mehr oder weniger gut verdrängt.

Die Täterin wird jetzt über fünf Jahre ins Gefängnis kommen; die beiden Töchter müssen auf ihre Mutter verzichten, die wohl auch noch die Approbation verliert. Das ist, gemessen an dem Schaden des Opfers, eine milde Strafe. Aber über die Tragik des Einzelschicksals und die Ambivalenz des helfenden Berufs hinaus ist die Amokfahrt am Ammersee noch unter einem anderen Blickwinkel interessant: als krasse Verdeutlichung, dass es in unserer öffentlichen Kultur an der Bereitschaft mangelt, Konflikte nicht zu steigern, sondern zu mäßigen.

Der Weg, einen Konflikt zu mildern, führt zwangsläufig dazu, sich aus dem Geschehen herauszunehmen, es mit Abstand und Zeit zu betrachten – und vor allem dem Wachstum einer Lösung Zeit zu lassen. In dem Beispiel hätte der Radfahrer anhalten, sich entschuldigen, auf seine provozierende Geste verzichten können - und wäre mit gesunden Knochen davon

gekommen. Der Passant hätte die Autofahrerin zur Ruhe mahnen und nicht noch aufhetzen können. "Mei, dem hots pressiert!" So oder ähnlich zu sprechen geböte die viel gerühmte bayerische Gemütlichkeit, die hier wie überall sonst schwindet. Und die langsamen seelischen Prozesse, Einfühlung und Einsicht in die Begrenztheit unserer Rechthaberei, hätten sich auch diesmal gegen die schnellen Affekte von Angst und Wut durchgesetzt: "Das kann ich mir nicht gefallen lassen! Den kriege ich!"

Empathieverluste

Wenn uns Impulse zur Aktion drängen, ist es ein guter Rat, abzuwarten – um die schnellen Affekte von Angst (im ersten) oder Wut (im zweiten Beispiel) auszubremsen. Was wollen sie uns sagen und was entspricht wirklich den Interessen der Beteiligten?

Dem Hai-Syndrom und der Amok-Fahrt gemeinsam ist ein akuter Empathieverlust. Die Fähigkeit, sich in einen anderen hineinzusetzen, schwindet angesichts der eigenen Bedürfnis- und Emotionslage. In der impulsiven Reaktion versagen Funktionen des Gehirns, die normalerweise die schnellen Affekte mäßigen und zu einem Plan B verhelfen, der die Folgen der eigenen Reaktion einbezieht und uns in die Lage versetzt, auch andere Informationen über die aktuelle Lage zu verarbeiten, als das die Kränkungsreaktion alleine vermag.

Die Mutter vermag sich in die Tochter hineinzusetzen und erkennt auch ihre eigene ängstliche Getriebenheit; die Autofahrerin ärgert sich zwar über den Radfahrer, verliert aber nicht über der Rachsucht jegliches Maß. In ein methodisches System transponiert, ist dieser Plan B das Ergebnis einer Überlegung, die in der Mediation systematisiert wurde: der Suche nach gemeinsamen Interessen gegenüber dem Beharren auf Positionen.

Über meine Position, meine Sicht der Dinge kann ich endlos streiten und werde nur die überzeugen, die auf meiner Seite sind. Interessen hingegen – beispielsweise Geld und Zeit zu sparen – sind allen Menschen gemeinsam. Wenn es also gelingen würde, den Kampf zwischen zwei Positionen durch einen Austausch über Interessen zu ersetzen, kann aus dem Kampf, der am Ende zwei Verlierer produziert oder den Sieger mehr kostet, als die Niederlage des Gegners wert ist, jene Situation werden, die man im Business-Esperanto „Win-Win“ nennt.

Keine Partei fühlt sich als Verlierer; die ausgehandelte Vereinbarung sichert jeder Seite mehr, als sie vorher hatte. Die Beziehung kann deshalb auf einer anderen Ebene fortgesetzt werden. „Wenn ich das in meinen Seminaren den Studenten so vortrage, komme ich mir manchmal wie ein Scharlatan vor“, sagt Harald Pühl, ein Pionier der Mediation in Deutschland. „Die Anwesenden schauen bei den Worten „Win-Win“ meist mehr als zweifelnd, sind doch die eigenen Konflikterfahrungen oft nach einem anderen Muster verlaufen.“

Pühl fasst die Grundregeln der Mediation so:

1. Zwischen Mensch und Problem unterscheiden. Konstruktive Konfliktbearbeitung bedeutet, eine Lösung für das Problem zu suchen, ohne die Person des Gegenübers anzugreifen.
2. Die verschiedenen Ebenen eines Konflikts beachten. Oft geht es in Konflikten um etwas ganz anderes – um lange zurückliegende Kränkungen oder Machtkämpfe. Wenn die verschiedenen

Ebenen getrennt behandelt werden, ist es leichter, einen Konflikt zu klären.

3. Die Kommunikation wiederherstellen. Je weiter ein Konflikt eskaliert ist, umso ungenauer kommunizieren die Beteiligten. Es ist ein wesentliches Element der Konfliktbearbeitung, die Kommunikation nicht abreißen zu lassen.

4. Nach neuen Lösungen suchen. Oft ist schon viel erreicht, wenn die Konfliktbeteiligten sich darauf einlassen, gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen, statt all ihre Kraft darauf zu verwenden, ihre ursprüngliche Position durchzusetzen.

Ein solcher Prozess braucht Zeit, braucht die gemeinsame Bereitschaft aller Parteien, zu schauen und zu warten, was wächst an gemeinsamen Interessen.

Warten als negative capability

In der Schule von Melanie Klein, die sich mit der menschlichen Kränkungsverarbeitung beschäftigt, finden wir zwei Begriffe, die angesichts von impulsiven Reaktionen hilfreich sind. „Containment“ und – nach einem Text des englischen Dichters John Keats geprägt – die negative capability oder Nicht-Fähigkeit bzw. – positiv formuliert – die Fähigkeit zum Zulassen, zur Untätigkeit, zum Verzicht auf einen Beweis eigener Kontrolle über eine Situation.

Diese Positionen sind Antithesen zu der für eine gestörte Kränkungsverarbeitung charakteristischen, grundsätzlich maximalen und eskalierenden Reaktion. Diese hat ihren kulturellen Ursprung in Männergruppen mit einer extremen Konkurrenzspannung, z.B. Studenten und Offiziere im Frieden. Hier sind die Reviere so eng, dass der Kamm zum Hahnenkampf bei der winzigsten Grenzüberschreitung schwillt. Wie es bei Alexandre Dumas und Karl May zu lesen ist, kann eine Kränkung nur mit Blut abgewaschen werden. Ein falscher Blick oder ein voreiliges Wort reichen dann aus, um ein Duell auf Leben und Tod zu beginnen. Containment meint die Fähigkeit, schnell wechselnde Affekte aufzunehmen und sie mit einem schützenden Behälter zu umgeben. Die Impulse wirken nicht sofort, sie bekommen Zeit und Raum. Wut, Enttäuschung, Begehren, alles darf sein, darf existieren, wird angenommen und aufbewahrt; der Patient kann sich darauf verlassen, dass der Analytiker es hört, annimmt, umfasst, ohne es durch Urteile oder Forderungen zu stören.

Es ist gewiss kein Zufall, dass Analytiker wie Wilfred Bion, welche den Gedanken von Keats aufgegriffen und weiterentwickelt haben, eine ausgesprochen künstlerische Auffassung der Psychotherapie vertreten. Jede Sitzung ist einzigartig und unvergleichbar. Jedesmal kommt es darauf an, ob der von Keats angesprochene Zustand erreicht werden kann, in der seelische Ereignisse so aufgenommen werden können, dass etwas Neues entsteht. Wichtig ist, die emotionalen, aber auch die wertenden Reaktionen eines Gegenübers nicht moralisch und nicht als Forderung zu erleben, baldmöglichst selbst etwas zu tun oder zu verändern, sondern sie ästhetisch auf sich wirken zu lassen und abzuwarten. Daraus wird sich dann vielleicht etwas Neues zu entwickeln.