



Vortrag von **Dr. Esther Stroe-Kunold** im Hospitalhof Stuttgart am 14.9.2018

im Rahmen der Jubiläumsveranstaltung der Landesstelle der Psychologischen Beratungsstellen

mit anschließender Podiumsdiskussion

Zugangswege zur eigenen Würde trotz seelischer Not

Auf meinem beraterischen, therapeutischen, wissenschaftlichen Weg sind mir Menschen begegnet, die Entwürdigungen erlebt haben, die sich selbst durch ihre Lebensgestaltung und Symptombildung entwürdigten, die zur Entwertung anderer neigen. Mir sind Menschen begegnet, die sich unwert fühlen, die sich für gestört und krank halten, die sich selbst verletzen, die sich zu Tode hungern, die ihre Aggressionen gegenüber anderen nur schwer kontrollieren können. Vor diesem Hintergrund beschäftigt mich seit Langem die Frage, welche Haltung ich als Psychologin zum Thema Würde habe. Und – so der Titel meines Beitrags – ob und welche Zugangswege es zur Würde in Zeiten seelischer Not geben kann.

Würde und Identität sind zweifelsohne miteinander verbunden. Aber wie? Wie bildet sich unser Würdeempfinden als Teil unseres Selbstbildes aus? Was ist die Verbindung zwischen Würde und Selbst? Mit diesen Fragen sind wir gefordert, unser Menschenbild zu reflektieren, konkret: Wie geschieht Selbstwerdung, wie entsteht Identität, wie entsteht würdevolle Identität?

- Ich erlaube mir, die entwicklungspsychologischen Erkenntnisse auf einen Satz herunter zu brechen: *Am Du werden wir zum Ich*. Das ist so einfach wie komplex. *Am Du werden wir zum Ich*. Die Verbindung zur Mutter im Mutterleib ist unsere erste Beziehungserfahrung, im Spiegel der Mutter, des Vaters, im Spiegel der wichtigen Bindungspersonen erlebt sich der Säugling, und aus der anfänglichen Symbiose entwickelt sich nach und nach ein Verständnis von sich selbst als eigenständige Person. Vermutlich kennen Sie das: Das Baby imitiert die Mimik der Mutter, die Mutter imitiert die Mimik des Babys. Das ist sicher süß und vielleicht zum Lachen, aber: In diesem Spiegelungsprozess macht es erste Erfahrungen über sich selbst. Es lernt, ob sein Verhalten bei anderen eine Reaktion auslöst, es fühlt sich zum ersten Mal selbstwirksam, es fühlt sich wahrgenommen und geliebt. Es lernt, dass die Mutter sich nicht wirklich von ihm abwendet, auch wenn sie müde und genervt ist. Psychotherapeuten halten dies für eine zentrale menschliche Erfahrung der Selbstwerdung, dass die Liebe nicht verloren gehen kann, dass Vertrauen möglich ist. Martin Buber, eigentlich Religionsphilosoph, brachte den Kern der psychologischen Objektbeziehungstheorie, also das Verständnis von uns selbst und dem Objekt, also dem anderen, ganz einfach auf den Punkt: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“. *Am Du werden wir zum Ich*. Das frühe Erleben *von uns und den anderen* und damit auch das Erleben *von uns durch die anderen* wird als innere seelische Repräsentation abgelegt, also verinnerlicht, wir tragen es fortan bei uns. Es formt unsere Identität, unsere seelischen Funktionen aus. So ist es auch in der Hirnforschung unumstritten, dass die frühkindlichen Bindungserfahrungen unsere Fähigkeit, mit Gefühlen umzugehen, ausformen und als unbewusste emotionale Konditionierung im limbischen System verankert werden. Wir alle gehen mit dem weitestgehend unbewussten Zusammenspiel unserer inneren psychischen Kräfte, unserer eigenen *Psychodynamik*, um. Wir beschreiten unbewusst und auch bewusst Lebens- und Verhaltenswege, die für unsere Seele Sinn machen. Das kann mehr oder weniger förderlich für uns selbst und andere sein. Wie wir mit uns selbst umgehen, uns selbst sehen, ist also davon abhängig, wie wir am Du zum Ich geworden sind.



- Und so liegt die Verbindung zwischen Identität und Würde, nach der ich eingangs fragte, auf der Hand. Kurz gesagt: Unser biographisches Gewordensein *in und durch Beziehung* beeinflusst, wie wir unsere eigene Würde erleben und leben können. Je nachdem, wie wir auf gute verinnerlichte Beziehungen zurückgreifen können, verstehen wir uns als auch als mehr oder weniger würdevoll. Entsprechend können wir mehr oder weniger förderlich für unser Selbsterleben mit dem *inneren* System unserer seelischen Kräfte haushalten. Entsprechend können wir im *äußeren* System mehr oder weniger hilfreiche Beziehungen gestalten. Aus psychologischer Sicht liegt also ein dynamisches Verständnis von Würde nahe.
- Dies bedeutet aber auch: Der Zugriff auf unsere eigene Würde kann durch unser seelisches Gewordensein erschwert oder durch entwürdigende Erfahrungen verschüttet sein. Es ist möglich, dass ein Gewordensein in vernachlässigenden, wenig spiegelnden Beziehungen uns nur eingeschränkt erlaubt, auf ein Gefühl der Würde innerlich zugreifen zu können. Tiefgehende Unsicherheiten im Hinblick auf unseren eigenen Wert entstehen aber auch durch seelische Not, häufig verbunden mit schwierigen Begegnungen im Jetzt. Kann ich mir auch dann meines Wertes sicher sein, wenn ich von außen aggressive und grenzüberschreitende Zuweisungen erlebe? Wenn ich mich nicht fähig und schwach fühle, diesen zu begegnen, für mich einzutreten? Auf welchen inneren Boden fallen diese aktuellen Verstrickungen – handelt es sich unter Umständen bei ihnen um eine unbewusste Wiederholung des früher Erlebten? Und fühle ich mich deswegen unfähig, für meine Grenzen einzutreten? Nicht zuletzt die Frage: Wird nach traumatisierenden Erfahrungen das Gefühl für die eigene Würde jemals wieder herstellbar sein und wenn ja, in welchem Maß?

Auch Schwellensituationen im Leben können unser Würdeempfinden erschüttern. Erlebe ich mich auch dann als würdevoll, wenn ich nicht mehr in gleicher Weise beruflich leistungsfähig bin? Kann ich mich selbst noch schätzen, wenn ich das Ende einer Beziehung als persönliches Scheitern erlebe? Fühle ich mich plötzlich ausgeschlossen aus dem Kreis der Menschen, bei denen alles zu glücken scheint? Wie können Eltern ihre gemeinsame Erziehungsaufgabe bewältigen, auch wenn die Liebe abhanden gekommen ist? Ist dann alles verloren oder kann das, was geblieben ist, in Würde gestaltet werden? Was denke ich über mich, wenn ich in eine depressive Krise gerate? Woraus speise ich dann meinen inneren Wert?

Angesichts der sich wandelnden gesellschaftlichen Struktur durch Flucht und Migration wird die Frage nach der Würde erneut virulent. Wie können wir uns trotz unterschiedlicher Herkunft und religiöser Prägung auf ein respektvolles und würdevolles Miteinander verständigen? Wir alle sind durch Fremdheit verunsichert. Aber wie können wir mit unserer Angst vor dem Unbekannten umgehen, insbesondere dann, wenn wir selbst wenig haltgebende Beziehungserfahrungen gemacht haben? Sich würdelos zu fühlen ist für unsere Seele kaum aushaltbar und muss deshalb häufig von ihr abgewehrt werden – im Sinne einer Projektion spalten wir unser eigenes Wertlosigkeitsempfinden nach außen ab und entwerten andere, z.T. auf massive Weise. Und wir regulieren unsere Angst – aggressiv in die Entwertung anderer zu gehen, lässt uns angesichts der eigenen Haltlosigkeit zumindest vorübergehend Kontrolle und Macht erleben. Aus diesem Blickwinkel können die aktuellen Bilder aus Chemnitz vielleicht anders verstehbar werden, die psychologische Frage nach der Würde ist aktueller denn je.



- Aber – jetzt kommt die gute Nachricht – wenn wir Würde *dynamisch* denken, dann gilt auch: Das Gefühl für die eigene Würde kann und muss immer wieder neu gewonnen, vielleicht sogar erkämpft oder erobert werden. Aber wie? Ich bin überzeugt: Der Zugang zu unserer eigenen Würde kann ebenso wiederhergestellt werden wie er erschwert oder beschädigt wurde – in und durch Beziehung, in und durch Begegnung!

Dies stellt uns vor die Frage, wie wir Beziehung und Begegnung in Zeiten von Verunsicherung leben. An wen wenden wir uns, wenn wir wirklich in Not sind? Sind unsere Beziehungen ein Raum, in dem auch unser Fragen, Zweifel und Hadern aufgehoben ist? Erlebe ich mich selbst – im Rilkeschen Bild des musikalischen Resonanzkörpers gesprochen – als Saite, die schwingt, wenn die Tiefen anderer schwingen?

Es kann aber auch sein, dass wir mit unseren eigenen Möglichkeiten an Grenzen stoßen, weil wir uns nur schwer aus entwürdigenden, sich wiederholenden Mustern lösen können. Dass wir durch traumatisierende Entwürdigungen innerlich so verletzt und in unserer Seele beschädigt sind, dass uns der Zugang zu unseren Gefühlen versperrt bleibt oder die Grenzen zwischen uns und den anderen verschwimmen.

Dann braucht es den haltgebenden anderen, der psychologische Expertise mitbringt. Dann braucht es Psychologische Beratung, dann braucht es Psychotherapie. Unabhängig vom Verfahren wurde Beziehung als der zentrale Wirkfaktor der Psychotherapie nachgewiesen. Ich bin überzeugt, dass dies auch auf die Psychologische Beratung zutrifft. Mit dem Resonanzraum in professioneller und ethischer Weise zu arbeiten fasziniert mich ungemein. Das Beziehungsgeschehen und die auftretenden Gefühle als Beraterin und Therapeutin bewusst wahrzunehmen und mein Gegenüber auch in dem zu verstehen, was unausgesprochen und unaushaltbar ist, meine eigenen Impulse wahrzunehmen, ohne sie ausagieren zu müssen, sondern sie zu spiegeln, macht Neues möglich. Mir fiel eine Patientin ein. Im ersten Kontakt irritierte mich, dass ich starken Ekel empfand, es war vollkommen neu für mich, war mir an mir selbst fremd, ich hatte mich vorher nie vor Patienten geekelt und der Ekel war sehr stark, ich schämte mich. In der Supervision wurde klar: Ekel und Scham sind Gefühle der Patientin selbst, Gefühle der Würdelosigkeit, die sie selbst abwehren musste, da sie unaushaltbar waren. Im weiteren behutsamen Nachfragen wurde deutlich: Die Patientin schützte sich unzureichend im Kontakt mit Männern, sie ekelte sich vor sich selbst und schämte sich vor mir und anderen. Durch meine Spiegelung fühlte sie sich von mir gesehen in dem, was sie selbst nicht aussprechen konnte. Zu spüren, dass mir wichtig ist, dass sie sich schützt, dass sie mir wichtig ist, war ein Wendepunkt in der Therapie und eine neue Beziehungserfahrung für sie. Mein Ekel verschwand, die destruktiven Kontakte der Patientin nahmen ab. Das werde ich nie vergessen.

Und noch ein Hinweis auf die Bedeutung von Vertrauen für das Würdeempfinden. Vertrauen entsteht durch gute verinnerlichte Resonanzenerfahrungen. Könnte die – wie auch immer gelebte und erlebte – Transzendenz- oder Gotteserfahrung nicht die umfassendste Beziehungserfahrung, die heilendste innere Repräsentation von Beziehung sein? Das Du, an dem wir zum Ich werden, ist also nicht nur horizontal zu denken, sondern auch vertikal, im Sinne eines Aufgehobenseins in der Welt, in einem größeren Zusammenhang. Vertrauen können heißt: Würde spüren können.



Ich fasse mit zwei Fragmenten aus Gedichten von Hilde Domin zusammen:

1. „Es gibt Dich, weil Augen Dich wollen, Dich ansehen und sagen, dass es Dich gibt.“
2. „Wir werden eingetaucht und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen, wir werden durchnässt bis auf die Herzhaut. Der Wunsch, verschont zu bleiben, taugt nicht. ... Es taugt die Bitte, ..., dass wir immer versehrter und immer heiler stets von Neuem zu uns selbst entlassen werden.“

Vielen Dank!

Dr. phil. Esther Stroe-Kunold

Stellvertretende Leiterin der Landesstelle
Fachreferentin der Psychologischen Beratungsstellen
Diplom-Psychologin
Mediatorin
Psych. Psychotherapeutin (i.A.)

Landesstelle der Psychologischen Beratungsstellen

in der Evang. Landeskirche in Württemberg

Augustenstr. 39 B, 70178 Stuttgart (Germany)

Tel ++49 (0) 711 / 66 95 86

Fax ++49 (0) 711 / 66 95 871

E-Mail sekretariat@lpb-eln-wue.de

esther.stroe-kunold@lpb-eln-wue.de

www.psych-beratungsstelle-landesstelle.de