

Das „Ich“ und der Horizont der Wirklichkeit

von GABRIELE BONNACKER-PRINZ

Vor allem das Einkaufen ist in dieser Corona-Krise zu einer echten Herausforderung geworden. Vermutlich ist das so, weil wir jetzt nicht einfach nur einkaufen, sondern uns dabei in einem für alle bedeutsamen Verhalten zeigen oder besser: „präsentieren“.

So erkläre ich mir, dass derzeit kein Einkauf ohne Reibung vonstatten geht. Wir agieren als interdependente Menschen, nicht mehr als einzelne Einkaufende. Dieses komplexe Erleben innerhalb eines eigentlich banalen Vorgangs wie: „Dinge aus dem Regal nehmen und an der Kasse bezahlen“ ist vollkommen neu. Vielleicht ist es aber auch so: was immer ist, sehen wir jetzt, unter den gegebenen Umständen wie unter einem Vergrößerungsglas. Wir alle achten aufeinander, aber nicht nur das, wir beurteilen einander und haben dafür jetzt ganz offiziell sanktionierte Kriterien. Wann gab es das zuvor? Je nach Prägung eines Menschen ist dies schwerer oder leichter zu ertragen. Ich persönlich finde es nicht einfach auszuhalten, wenn jemand meinen Einkaufswagen taxiert und abschätzt, ob im Sinne des Gemeinwohls, mein Einkauf noch akzeptabel ist. Zu Beginn des Jahres hat es niemanden gekümmert, wieviel ich vom gleichen Produkt auf das Kassenband legte. Ich nutze diese neue Situation als Übung im gelassenen „zu mir selbst stehen“. Das ist es, wozu ich mich durch die Umstände gegenwärtig herausfordern lasse. Wenn ich dann – immer noch beim Einkaufen – meine Aufmerksamkeit auf andere verlagere, kommt es mir so vor, als gäbe es nur Extreme. Da gibt es die Strengen, die ganz schnell und harsch eine tatsächliche oder vermeintliche Übertretung benennen und in übergriffiger Weise die Gelegenheit nutzen, zurechtzuweisen, anzumahnen, ungnädig zu fordern, zur Rede zu stellen, anzuklagen. Und ich begegne jenen, die so freundlich und entgegenkommend sind, wie ich beispielsweise die Dame an der Poststelle oder der Kasse nie zuvor erlebte.

Wie meine eigene, kann man die Bewältigungsstrategie unserer Zeitgenossen ganz leicht Abwehrmechanismen zuordnen: die harsche Weise anzuklagen, die ostentative heitere Freundlichkeit, meine „teilnehmende Beobachtung“. Doch was mache ich mit einer solchen Zuordnung? Die Erkenntnis, dass wir in erster Linie mit uns selbst und unseren Ängsten zu tun haben, wenn wir mit eigentümlichen Verhaltensweisen reagieren und all dies anklagend, freundlich, beobachtend, urteilend zu bewältigen versuchen, ist bedeutend. Freud und seine Tochter Anna haben uns damit eine große Tür zur Selbsterkenntnis aufgestoßen.

Durch die Existenzanalyse aber habe ich gelernt, dass diese Kategorisierung nur „die halbe Miete“ ist. Vieles mag so erklärbar sein, aber eben nicht alles zu erhehlen. Denn offen bleibt nicht selten die Frage: Welche Bedeutung hat es, diesen – und keinen anderen – Modus zu wählen? Warum wähle ich meinen? Was ist daran für mich wichtig? Was spiegelt sich darin? Wofür soll dies gut sein? Auf diese Weise lässt sich der zweite Teil der „Miete“ darin gewinnen, zu sehen, was mir in aller Angst doch möglich bleibt. Man könnte auch sagen: Dies ist die ressourcenorientierte Sichtweise, denn so wird der Raum frei für die Frage: „Was von dem, was mir immer schon wichtig war, kann ich auch in dieser Situation leben?“ Worin bin ich viel freier als es die Umstände glauben machen wollen? Wo ist ein Gestaltungsspielraum, den mir die vorgegebene Enge dennoch lässt.

Mir ermöglicht diese Blickrichtung auch mehr Nachsicht in der Begegnung mit den harschen Zurechtweisern – denn sie erproben gerade, wieviel Freiheit man sich nehmen kann oder wieviel vom Eigenen man ohne Sanktion anderen zumuten kann. Im Gegensatz zu den hochgestimmt Freundlichen, denn sie zeigen, wieviel individuellen Spielraum das halbvolle Glas lässt. Im Angesicht der gegenwärtig für viele materiell extrem bedrohlichen Situation kann man einwenden, was immer wieder eingewendet wird: Dies alles ist abgehoben und würdigt nicht hinreichend die gegebenen elementaren und materiellen Einschränkungen Vieler. Wer die Lebensgeschichte Frankls kennt, in der diese Gedanken wurzeln, kann erkennen, dass dem nicht wirklich so ist. Oder anders: Es wird deutlich, wie tatsächlich elementar diese Herausforderung auf den zweiten Blick doch ist. Was unsere gegenwärtige Herausforderung eines Lebens „jenseits der Bedingungen“ angeht, besteht diese hauptsächlich darin, dass wir nicht wissen, wie lange sie dauert. Viele der Rhythmen, die essenziell für unser biopsychisches Wohlbefinden sind, fehlen. Für mich ist der Kern einer in der Existenzanalyse gründenden Lebensbewältigung die Suche nach der „wertvollsten Lebensmöglichkeit im Horizont der Wirklichkeit“.

Bei meinen Klienten und mir selbst staune ich oft: Diese Tür ist manchmal nur schwer und mit viel Kraftanstrengung zu finden. Die Weite, die sich dahinter auftut, ist sehr oft: verblüffend.

Verfasserin



Gabriele Bonnacker-Prinz

Dipl. theol.; Heilpraktikerin für Psychotherapie
Existenzanalytische Beraterin (GLE-D)
Therapeutin u.S.

Kontakt: bonnacker@wert-schöpfung.net