

Fliehen können und ankommen dürfen

Salutogene Kommunikation für mehr Autonomie und transkulturelle Kooperation

THEODOR DIERK PETZOLD

Zwei Aspekte erscheinen mir in Zusammenarbeit mit Geflüchteten wichtig: 1. Die Bedeutsamkeit des Fliehens für friedliche Entwicklung anzuerkennen und 2. das Schaffen guter Bedingungen fürs Ankommen als Schritt kultureller Evolution zu betrachten. Diese bewegt sich in Richtung einer globalen Weltgemeinschaft, einer Menschheit mit immer mehr Menschlichkeit.

Zum Verstehen der dynamischen Zusammenhänge zwischen Psyche und Beziehungsmustern werden neuropsychologische Erkenntnisse und das Beziehungsmodell des Opfendreiecks angeführt. Mit diesem Verständnis wird eine salutogene Kommunikation für mehr Autonomie und transkultureller Kooperation einsehbar.

Schlüsselwörter: Annäherungsziele, Täter-Opfer-Retter/Richter-Beziehungsmuster, Opfendreieck, Abwendungsmodus, Ankommen

Abdul konnte fliehen

Abdul K. war Lkw-Fahrer bei einer westlichen Spedition in Kabul (Afghanistan). Die Firma hatte auch gelegentlich Aufträge für die Nato zu fahren. Eines Tages wurde er auf einer Landstraße von bewaffneten Taliban gestoppt und zum Aussteigen gezwungen. Unter Androhung des Todes und auch des Todes seiner Familienangehörigen wurde er aufgefordert, mit ihnen gegen die Nato zu kooperieren, ihnen Informationen über einen Militärstützpunkt zu geben u.a.m.

Seitdem lebten er und seine Familie in Todesangst und trauten sich kaum aus dem Haus. Sie entschlossen sich zu fliehen, um aus dieser bedrohlichen Ausweglosigkeit zu entkommen. Ein erster

Fluchtversuch über Indien scheiterte, weil dort die zweite von vier Töchtern entführt wurde, die sie dann aber glücklicherweise mit Hilfe der Polizei zurückbekamen. Sie mussten zurück nach Afghanistan und beschlossen, dass zunächst Abdul mit der 14-jährigen Tochter fliehen sollte und die Frau mit den anderen drei Töchtern später hinterherkommt. Dieser zweite Fluchtversuch über Turkmenistan, Kasachstan, Russland, Ukraine, Ungarn und Österreich gelang. Im Juli 2015 kamen sie in Deutschland an. Mit seiner Familie in Kabul konnte er über Handy Kontakt haben. Seine jüngste, 4-jährige Tochter machte ihm Vorwürfe, dass er weg sei. Sie konnte die Situation noch nicht verstehen.

Er konnte nicht mehr richtig schlafen und essen, rauchte viele Zigaretten und bekam ein blutendes Magengeschwür. Hier in Deutschland war die Ungewissheit des Bleiben-Dürfens und die Trennung von seiner Familie das Schlimmste für ihn, ganz besonders noch dadurch, dass er sich für die Trennung schuldig fühlte. Dies wurde durch die Vorwürfe seiner kleinen Tochter verstärkt.

Was bedeutet „fliehen können“?

Seine jüngste Tochter konnte die Gefahren für ihren Papa und die Familie draußen in der politischen Welt [kulturelle Dimension; vgl. Petzold 2012c, 2013b, 2014] noch nicht verstehen. Für sie zählt nur, dass er nicht mehr da ist, die Familie verlassen hat. Wenn er geblieben wäre, hätte er wahrscheinlich bald sterben oder ins Gefängnis müssen. Dass also seine Flucht, sein Verlassen der Familie, letztlich wohl gut für die Familie sein könnte, konnte sie noch nicht erkennen. Aktuell hat die Jüngste in der mitmenschlich sozialen Dimension etwas als Verletzung (und damit als Opfer) erlebt, was hier sowohl in der individuellen als auch in der kulturellen Dimension als lebensrettende Fähigkeit des Vaters erscheint.

Abdul ist durch seine Flucht nicht vollständig zum Opfer der Taliban geworden, obwohl er sehr viel geopfert hat: das Zusammenleben mit seiner Familie, seine Arbeitsstelle, Kosten und Risiken der Flucht u.a.m.

Mit seiner Flucht hat er nicht nur für sein Leben und die Zukunft seiner Kinder viel geopfert, sondern ist auch zum Täter geworden: Er hat seine Familie verlassen (dadurch hat sich seine jüngste Tochter als Opfer gefühlt und ihm Vorwürfe gemacht) und er hat politisch gehandelt. Er hat sich der Gewaltherrschaft der Taliban entzogen und ihnen damit Einfluss und Macht genommen. Flucht aus einem gewaltbeherrschten Land ist ein politischer Akt für Frieden, selbst wenn sie ohne politische Bekenntnis dazu vollzogen wird.

In der Antikriegsbewegung hatten wir die schöne Parole: „Stell dir vor, es ist Krieg und keiner geht hin.“ Jetzt ist die Praxis: Es ist Krieg und viele laufen weg. Das sehe ich als Beitrag zum internationalen Frieden. Die Opfer, die viele Fliehende dafür bringen, sind oft groß. Manchmal möchte ich bei den Opfern der Flucht von Märtyrern für Frieden sprechen. Ihr Opfer sollen wir anerkennen.

Es kommt dazu noch ein anderer Gedanke aus unserer jüngsten deutschen Geschichte: Die Revolution in der DDR und dadurch die Wiedervereinigung Deutschlands wurde eingeleitet durch einen Flüchtlingsstrom über Drittstaaten, der nicht mehr ohne große Gewaltanwendung aufzuhalten war. Flucht gibt im Zeitalter des totalen Gewaltmonopols des Staates und der Mobilität der Bürger möglicherweise einen wichtigen Impuls zur friedlichen Veränderung gewaltsamer Systeme.

Mit dem Zielland seiner Flucht macht er unserem Land ein Kompliment: So hat er sich eine bessere Welt vorgestellt, die für ihn und besonders für die Zukunft seiner Kinder gut ist. Auch damit

handelt er politisch. Er stimmt sozusagen mit den Füßen für unser politisches System ab und geht dabei ein großes Risiko ein.

Ein Modell zum Verständnis der psychischen Eigendynamik eines allgegenwärtigen Beziehungsmusters

Aus unserer unbefangenen Außenperspektive auf Geflüchtete könnten wir nun meinen, dass sie hier bei uns aus der bedrohlichen Situation raus und in Sicherheit sind und sich auch sicher fühlen können. Das wäre sicher wünschenswert, denn um nach einem Trauma bzw. einer sehr gefährlichen Situation wieder gesund zu können, müssen Menschen wieder in ihren Annäherungsmodus schalten können. Das bedeutet, dass sie sich sicher fühlen, entspannen und positiven Zielen zuwenden können. Im Annäherungsmodus wird das Stress- =Abwendungssystem heruntergefahren und man kann sich wieder erfreulichen, sinn- und lustvollen Dingen widmen. Man muss nicht mehr ans Überleben denken, sondern kann leben. Das bedeutet ankommen dürfen und können.

Die Motivation des Menschen wird von getrennten neuropsychischen Systemen reguliert: dem Annäherungs- und dem Abwendungs-/Vermeidungssystem. Der Abwendungsmodus (=Stress) [Grawe 2004; Elliot 2008; Petzold 2013b, 2014] wird aktiviert durch eine Beziehung zu etwas Bedrohlichem, das hier mit dem Wort „Täter“ bezeichnet sei, wo also eine Täter-Opfer-Beziehung entsteht. Wenn der Täter nicht unschädlich gemacht werden kann, bleibt die Gefahr und damit die bedrohliche Beziehung potentiell bestehen. Signale, die an den Täter erinnern, können den Abwendungsmodus derart triggern, dass man sich wieder als (potentielles) Opfer fühlt, selbst wenn aktuell die Gefahr nicht besteht.

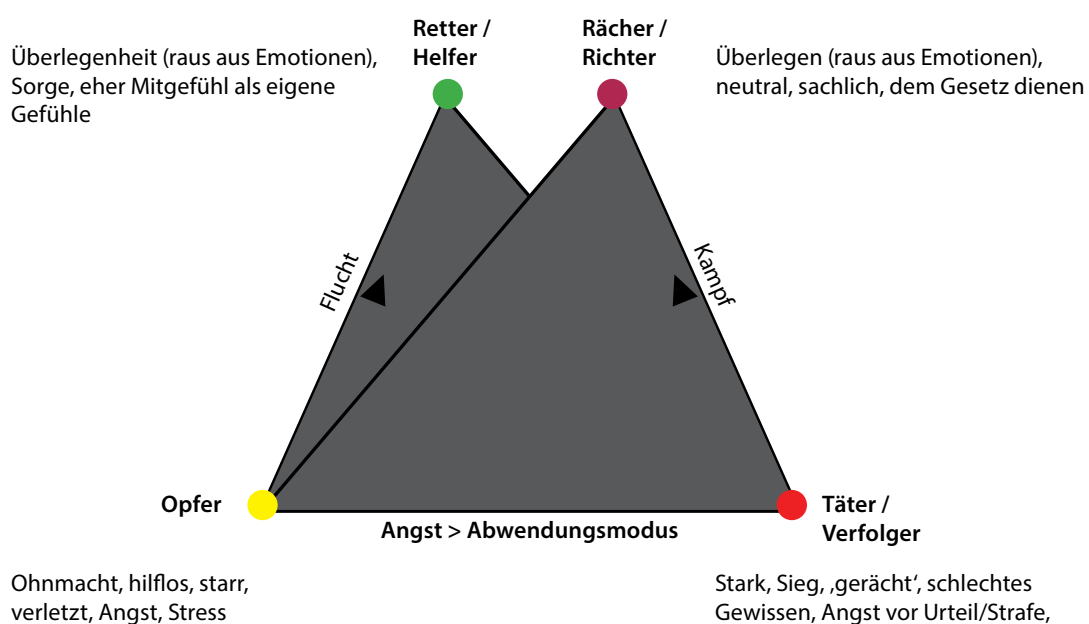


Abb. 1: Gefühle im Opferdreieck [vgl. Petzold 2015]

In einer akuten Gefahrensituation bietet das Abwendungssystem dem Opfer drei Verhaltensmöglichkeiten: kämpfen, fliehen oder totstellen (Schockstarre). Wenn das Opfer keine Chancen und Hoffnung auf eine Veränderung durch Kämpfen sieht (wegen der Übermacht des Täters), bleiben nur noch totstellen oder fliehen. Wenn die Gefahr länger anhält, ist fliehen gesünder. Ob fliehen oder kämpfen – in jedem Fall erscheint ein Erfolg aussichtsreicher, wenn es in Kooperation geschieht. Dazu dienen in der Regel zuallererst Familienangehörige, Freunde u.a. emotional verlässlich erscheinende Parteigänger.

Aus dieser Situation ist schon in frühen Kulturen die (Blut-)Rache entstanden: Zur Sicherheit des eigenen Clans hat man versucht, potentielle Wiederholungstäter auszuschalten. Da galt das Recht des Stärkeren. Die Rechtsprechung hat sich in diesen Kulturen aus der Rache entwickelt [Post 1876/2006, S.117]; daraus wurden später eigenständige Institutionen, Gerichte, gebildet. Diejenigen, die in eine solche Opfer-Täter-Beziehung involviert sind, leben oft in Angst, im Abwendungsmodus (s. Palästina und Israel). Ihr inneres menschliches Streben nach Kohärenz / Stimmigkeit sucht letztlich aber Annäherung, Sinnhaftigkeit. Dazu müssen sie entspannen können, aus dem Stress rauskommen – wenigstens ab und zu. Eine Flucht „weg von“ geschieht im Abwendungsmodus. Eine Annäherungsmotivation „hin-zu“ mehr Chancen auf ein besseres Leben, auch für die Kinder, wird eher als Auswanderung, Migration, bezeichnet und nicht als Flucht. Individuell können beide Motivationen sich sinnvoll ergänzen und womöglich nicht immer klar voneinander unterschieden werden.

Richter, Täter und Opfer

Gerichte, Rechtsprechung und Exekutive haben die kulturelle Aufgabe bekommen, anstelle einer zirkulär vernichtenden Blutrache dafür zu sorgen, dass (potentielle) Täter unschädlich gemacht werden. Auf der Gefühlsebene der Opfer-Täter-Beziehung übernimmt der Richter (das ganze Rechtswesen samt Exekutive) die Aufgaben des Rächers – ganz analog der kulturhistorischen Entwicklung. Dabei hat der Richter in Kombination mit der Staatsgewalt eine dem einzelnen Bürger systemisch übergeordnete Machtstellung. Weil sie subjektiv emotional ähnlich erlebt werden, werden hier Rächer und Richter nicht gleichgesetzt, aber in Analogie gebracht.

Wenn ein Täter von einem Gericht verurteilt wird, wird er zum Opfer gemacht, und das ursprüngliche Opfer kann Genugtuung empfinden und/oder Wiedergutmachung bekommen.

Wenn deutsche Richter / Behörden Geflüchteten das Recht auf Asyl absprechen, geben sie implizit auch der Gewalt im Herkunftsland Recht, vor der sie geflohen sind. Es sind auch politische Entscheidungen. Aus einer derart negativen Erfahrung mit

Behörden/Gerichten wird der Abwendungsmodus und damit das Opfergefühl verstärkt, und die Abwehr der Opfer wendet sich ggf. leichter auch gegen andere kulturelle Institutionen – möglicherweise auch ganz allgemein gegen das „Establishment“. Zu diesem Establishment gehören dann nicht nur die Gerichte und Gesetze, sondern womöglich auch die deutsche Sprache und alles, was mit der Kultur des Bedrohlichen verbunden wird. Damit wird also nicht nur die Bildung von Stresserkrankungen, sondern auch die potentieller Terroristen gefördert.

Andersherum können Menschen aus einer Opfererfahrung heraus sich ebenso mit dem „Täter“ (hier gemeint ist das Gericht) identifizieren wie aus einer positiven Erfahrung heraus – wenn sie Rechtsprechung in ihrem Sinn erlebt haben. Viele Menschen versuchen aus der Opferrolle heraus sich mit dem Vorgehen der mächtigeren Gerichte zu identifizieren, mögliche Täter verbal zu verurteilen, ihnen Vorwürfe zu machen, sie anzuklagen. Sie gehen damit aus der Opferrolle in die (möchte-gerne) Richterrolle. So sind die Rollen von Täter, Opfer und Richter nicht an die jeweilige Person fixiert, sondern jeder Mensch kann schnell von der einen Rolle in die andere schlüpfen.

Letztlich kennen wir alle diese beiden Rollen von Opfer und Täter, mehr oder weniger existentiell. In der Opferrolle fühlen wir uns wirklich bedroht, deshalb steckt in dieser Rolle die größte Notwendigkeit und Abwendungsmotivation zur Veränderung. In der Täterrolle fühlen wir uns möglicherweise sozial und kulturell unwohl, haben ein „schlechtes Gewissen“ und ggf. Angst, verurteilt und damit zum Opfer zu werden (z.B. auch durch Ausschluss aus der Gemeinschaft). Der Wechsel von einer Rolle in die andere kann sehr schnell geschehen, z.B. schon als Kind, wenn es gerade ein anderes geschubst oder einem etwas weggenommen hat (Täter) und dann von der Bezugsperson geschimpft und bestraft wird (Opfer). Oder bei Abdul, der Opfer der politischen Kämpfe in Afghanistan ist,

Das Finden eines „sicheren Ortes“ ist der erste Schritt zum Ausstieg aus der Dynamik des Opferdreiecks und die Voraussetzung für eine Genesung.

dann zum Täter in seiner Familie und auch in der Politik wird, seine eine Tochter gleichermaßen durch die Flucht rettet, wie diese hier in Deutschland ihm hilft und er gesundheitlich so verletzt ist, dass er dringend Rettung braucht... Für Menschen, die sehr existentiell im Opfergefühl waren, ist es oft außerordentlich schwierig, eigene Bedürfnisse, Wünsche und Anliegen zu spüren und zu kommunizieren, die mit dem Annäherungssystem verknüpft sind und nichts mit dem Opferdreieck zu tun haben. Das Finden eines „sicheren Ortes“ [Reddemann 2004] ist der erste Schritt zum Ausstieg aus der Dynamik des Opferdreiecks und die Voraussetzung für eine Genesung.

Opfer und Retter

Für Abdul ist auch die Sorge seiner Tochter wichtig für seine Rettung. Sie hat professionelle Hilfe für ihn angefordert. Für die Rettung der Opfer waren und sind heute noch fast überall in erster Linie die Eltern und Familien zuständig. Es wurden im Verlaufe der kulturellen Evolution allerdings weitergehende helfende Institutionen gebildet, die die Opfer retten sollen, wenn die Familie dazu nicht mehr in der Lage ist. Die Rollen von Retter und Richter waren früher oft in den Elternrollen Vater und Mutter bzw. in einer Rolle (Häuptling, Fürst, christlicher Gott) vereint. Beide Rollen sind zur Sicherheit und zum Wohl von auch potentiellen Opfern entstanden – im Prinzip von allen Bürgern / Menschen. Beide Rollen haben hohes Ansehen in jeder Kultur und auch relativ viel Macht. Im christlichen Glauben ist Gott der höchste Retter und Richter in Einem.

So möchten auch Menschen, die eine starke Opfererfahrung mit einem ausgeprägten Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit gemacht haben (ggf. auch übernommen aus dem Familiensystem), oft gerne in eine dieser übergeordneten kulturellen Rollen kommen und wählen deshalb diese Berufe. Das kann dann zum sog. Helfersyndrom des „hilflosen Helfers“ führen [vgl. Schmidbauer 1977] oder zum Juristen oder Polizisten, der seine Bestätigung / Freude daran findet, ausgemachte Täter zu Opfern zu machen. Das erklärt auch, dass Menschen aus der Opferrolle (wie sie eben auch bei Geflüchteten gelegentlich vorkommt), den Helfer oder Richter auf eine höhere Stufe stellen. Dann fällt es ihnen schwer, diesen „auf Augenhöhe“ zu begegnen (vgl. Harland, S. 7).

Abgesehen davon gefallen sich viele Helfer und Berater in dieser erhöhten Position, was eine wirklich dialogische Begegnung erschwert (s.a. Stanulla/Yolci, S. 15).

Die Eigendynamik des Opferdreiecks

Wie hoffentlich deutlich wird, ist dieses Beziehungsdreieck von Täter-Opfer-Richter/Retter überall zu erkennen, sowohl in jeder Kultur, zwischen den Nationen weltweit und auch zwischen einzelnen Menschen – ganz alltäglich [Petzold 2015]. Es ist ein Dreiecksbeziehungsmuster in menschlichen Gesellschaften mit dem Ziel, Sicherheit herzustellen. Damit ist es ein ganz grundlegendes Beziehungsmuster, denn Sicherheit ist das grundlegende Bedürfnis. Viele Menschen schlüpfen in eine der Rollen und identifizieren sich mit dieser, um sich sicher zu fühlen. Das klappt häufig in allen Rollen außer der Opferrolle – es sei denn, diese ist verknüpft mit einem äußeren Retter, dann kann man sich auch in der Klägerrolle gut einrichten. Paradoxiereise ist man dann allerdings nicht mehr wirklich Opfer, sondern eher Täter, der durch eine gespielte / funktionalisierte Opferrolle Mitmenschen zu bestimmten Verhaltensweisen manipuliert.

Andererseits ist für viele Menschen auch die Täterrolle mit Angst besetzt, denn sie birgt die Gefahr der Verurteilung in sich. Sie ist damit verbunden, Verantwortung für seine Taten zu übernehmen. Deshalb sind die Retter- und Richterrolle am beliebtesten, nicht nur als Berufe, sondern auch in der Beziehungsaufnahme: Man möchte gerne helfen oder urteilt über andere im

Systemisches Evolutionsmodell

Grundbedürfnisse und Kooperation in Lebensdimensionen

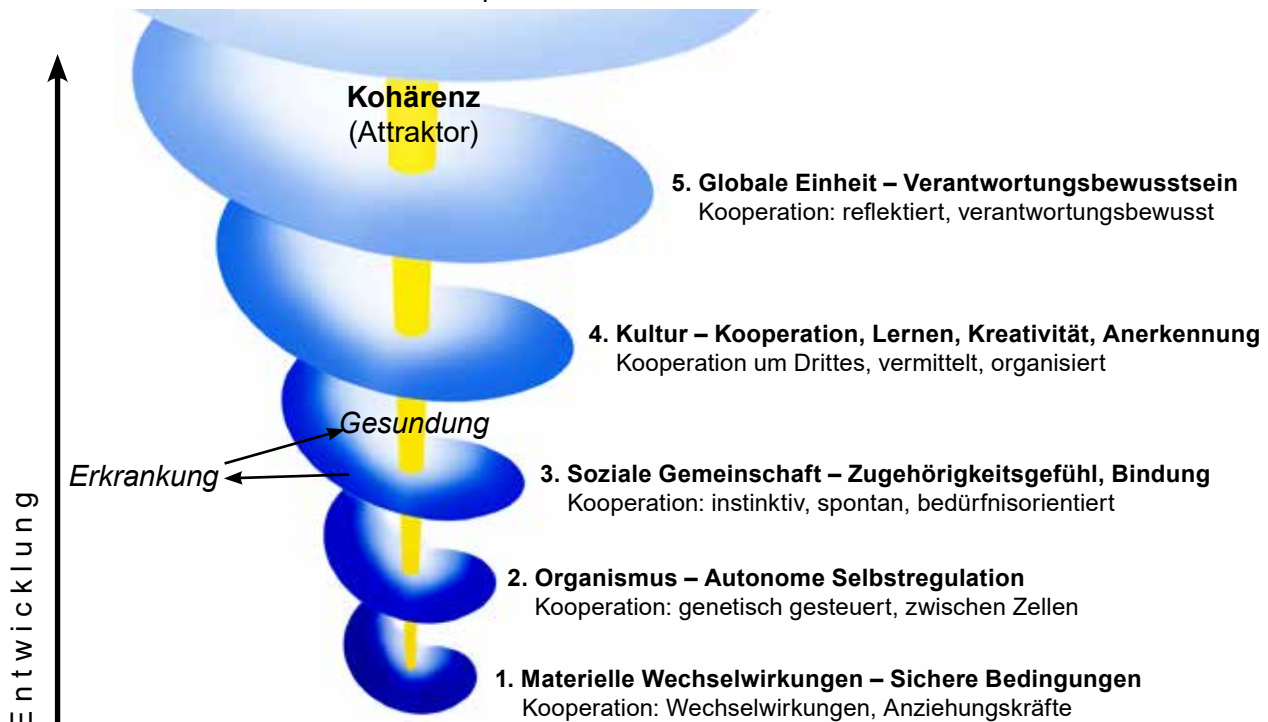


Abb. 2 Lebensdimensionen - Spirale

Glauben, dass man dadurch Anerkennung und Respekt erntet. Da jedes Kind in seiner Familie alle diese Rollen erfahren hat und sie folglich auch mehr oder weniger internalisiert hat, haben alle Erwachsenen auch alle die Verhaltensmöglichkeiten präsent – mehr oder weniger ausgeprägt und ausdifferenziert.

Die Dynamik dieses Opferdreiecks macht verständlich, warum viele Geflüchtete sich bei uns als sehr untergeordnet fühlen, weil sie hier vor allem deutschen Rettern und Richtern begegnen – obwohl wir ja alle hinter diesen Rollen gleichwürdige Menschen sind. Deshalb ist es so wichtig, dass Begegnungen zwischen Menschen unterschiedlicher Kulturen stattfinden können, wo es nicht um Helfen oder Richten geht, sondern um Dinge, die man gemeinsam teilt, die gemeinsam Freude machen.

Das Bedenkenswerte und der Grund für die ausführliche Beschreibung dieses Beziehungsmusters hier ist, dass dieses Beziehungsmuster gerne seine Eigendynamik entfaltet [vgl. Karpman „Dramadreieck“]. In dem Moment, wenn jemand über jemanden urteilt (bzw. diesem einen Vorwurf macht, kritisiert, anklagt...) fühlt dieser sich leicht zum Opfer gemacht und hat das Gefühl, er müsse sich rechtfertigen, dass das Urteil „ungere(ä)cht“ sei, also noch gerächt werden müsse, und holt zum Gegenvorwurf aus...

Über Menschen urteilen (wie es zu unserem Alltag gehört) ist die kultivierte Art von Rächen, von Abwenden von potentiell Bedrohlichem. Es verletzt die Person und triggert Opfergefühle – nicht Autonomie.

Vermutlich deshalb hören wir in letzten Jahren oft, dass man nicht bewerten soll [z.B. Rosenberg 2004]. Das können wir heute differenzierter sehen. Jeder Mensch bewertet bewusst oder unbewusst, und das muss er, ansonsten würde er nicht lange leben. Aber wir sollten nicht Menschen bewerten, sondern nur ihre Taten und Worte beurteilen. Wenn wir das Bewerten unterlassen, würden Verbrechen und Kriege zunehmen. Wir können auch besonders die Sensibilität von Opfern wertschätzen, weil sie manche Gefahren nicht nur für sich und ihre Angehörigen, sondern auch für uns alle früh erkennen können. In jeder Wertschätzung steckt übrigens auch eine Bewertung.

Ankommen können

Abdul hätte allen Grund gehabt, stolz auf seine gelungene gefährliche Flucht zu sein und sich jetzt hier sicher und wohl zu fühlen. Aber das ging nicht so einfach. Er hatte begründete Angst, nicht als Asylant anerkannt und wieder nach Afghanistan ausgewiesen zu werden; schließlich gilt Afghanistan in der EU offiziell als sicheres Land. Außerdem fühlte er sich in Beziehung zu seiner Familie, insbesondere zu seiner jüngsten Tochter, als Täter und hatte ein schlechtes Gewissen ihr gegenüber. Er war auch nach einigen Monaten hier noch stark im Stressmodus, als er mit einem blutenden Magengeschwür im Krankenhaus behandelt werden musste.

Rauskommen aus dem Stressmodus ist leichter gesagt als getan. Wenn jemand ein Trauma oder eine lange gefährliche Situation, wie z.B. Flucht erlebt hat, ist es für ihn oft sehr schwierig, aus

dem Gefahren-Abwendungsmodus herauszufinden, wenn auch nur geringste Anzeichen für eine Gefahr für ihn oder sein soziales System (Familie, Freunde) existieren. Die Antennen sind dabei auch ängstlich in die Zukunft gerichtet. „Vor-sicht!“: zum Beispiel die Möglichkeit, wieder ausgewiesen zu werden; oder: nicht für seinen Lebensunterhalt sorgen zu können; seine Lebensumstände nicht mitgestalten zu können – also in der Opferrolle zu bleiben.

Andere Geflüchtete sind womöglich gar nicht im Opfermodus, sondern aktuell im realistischen Selbstbewusstsein nach der erfolgreichen Flucht: „Ich habe es geschafft. Ich bin autonom aus der gefährlichen Situation geflohen. Ich bin trotz großer Gefahr auch ohne Retter nicht gänzlich zum Opfer geworden.“ Sie kommen erst durch die repressiven Bedingungen oder auch helfen wollenden „Retter“ hier wieder oder überhaupt erst in eine Opferrolle.

Gute Bedingungen für das Ankommen ermöglichen / schaffen

Abdul fiel es besonders schwer, hier aus dem Stressmodus in den Annäherungsmodus zu schalten, möglicherweise weil er schon vor der Bedrohung durch die Taliban traumatisiert war. Er hatte als Jugendlicher erlebt, wie sein Vater neben ihm von den Splintern einer Bombe getötet wurde. Er selbst hatte noch einen Splitter in der Lunge, der hier als erstes operiert wurde. Sowohl seine Herkunftsfamilie als auch er selbst waren Opfer brutaler Gewalt geworden. Umso bedeutsamer war es für ihn, seine Jetzt-Familie zusammenzuhalten, hier Kohärenz zu erleben. So hat auch seine 14-jährige Tochter sich hier viel um ihn gesorgt und damit ihm geholfen.

Es war recht klar, was er brauchte – ganz dringend als Erstes, gewissermaßen als Voraussetzung, um hier anzukommen: Gewissheit, dass er hierbleiben kann und dass seine Familie herkommen kann. Eine ehrenamtliche HelferIn aus dem evangelischen Kirchenkreis hat sich ganz besonders um ihn gekümmert, geholfen, dass er die Anerkennung als Asylbewerber bekommt und dann einen Festabend mit fast 100 Gästen organisiert, wo mehrere Musiker gespielt haben, u.a. die inzwischen 15-jährige Tochter von Abdul, die hier ein Jahr lang Gitarrenunterricht bekommen hatte. Es war ein sehr bewegter und bewegender Abend. An diesem Abend wurde Geld gespendet für die Nachreise von Abduls Familie aus Kabul.

Sicher eine besondere Geschichte – auf der einen Seite besonders leidvoll, auf der anderen Seite besonders unterstützend und glücklich. Abdul brauchte allein schon wegen seines schlechten Gesundheitszustands dringend medizinische und therapeutische Hilfe. Was ihm am meisten geholfen hat, war allerdings die Nachricht, dass sein Asylantrag anerkannt wurde und seine Familie nachkommen darf. Von diesem Tag an konnte sein Stresssystem langsam runterfahren und er langsam etwas in den Annäherungsmodus kommen. Er bekam auch die Möglichkeit, ein Prak-

tikum in einer Firma zu machen, was ihm Hoffnung machte, dass er irgendwann Geld für die Ernährung seiner Familie verdienen kann. Es war hoffentlich der Beginn eines Lebens in Frieden, in Sicherheit und Vertrauen. Ein Anfang vom Ankommen.

Hier war viel Rettung dabei und auch not-wendig. Die eigentliche Integration, das eigentliche Ankommen in Deutschland, kann jetzt erst beginnen. Dazu braucht es Möglichkeiten und Gelegenheiten zu mitmenschlichen Beziehungen, zum Arbeiten und Geldverdienen, zum Entfalten seiner Autonomie und Potentiale. Viele Beispiele guter Praxis finden Sie u.a. in den Interviews mit Girija Harland (S. 07), Ulrike Hasse (S. 45) und Christina Mörth (S. 39). Es geht dabei immer wieder um Räume und Möglichkeiten für mitmenschliche Begegnungen, Beziehungen, für Bedürfniskommunikation in verschiedenen Dimensionen – zur Entfaltung der Autonomie und Potentiale.

Probleme und Möglichkeiten zum Ankommen

Grundsätzlich gehen Menschen wohl mit der aktuell vorherrschenden Motivation ihres Gegenübers in Resonanz: Ist der Mensch, der mir gerade begegnet, stark in einer Annäherungs- oder Abwendungsmotivation?

Wenn Geflüchtete gerade hier ankommen, ist es normal, dass ihr Abwendungsmodus noch sehr aktiv ist, allerdings gerade Entspannung sucht. Auf eine starke Aktivität des Abwendungssystems reagieren wir in einer Begegnung unterschiedlich: Manche gehen direkt in Resonanz mit Angst (dem Abwendungssystem, besonders diejenigen, bei denen es gerade auch aktiv ist (Opferrolle)) und vermeiden den Kontakt. Andere gehen bei Empathie für Angst in die Retterrolle und wollen helfen oder/und in die Rä-

cher - / Richterrolle und verurteilen politisch Verantwortliche. All das sind übliche („normale“) Reaktionen von Menschen auf Menschen in der Opferrolle, wie wir sie tagtäglich auch ohne Geflüchtete hier bei uns erleben.

Geflüchtete aus fernen Kulturen haben nun zwei Besonderheiten, die unseren Umgang mit dieser Situation beeinflussen bzw. verändern sollten. Der erste ist, dass sie für viele Deutsche fremd erscheinen und allein schon deshalb bei manchen das Abwendungssystem aktivieren – selbst wenn sie selbst nicht (mehr) im Stress sind. Wenn in einem solchen Fall wir in den Abwendungsmodus gehen (entweder mit Angst, auch z.B. „Wir schaffen das nicht.“ Oder auch: „Wir müssen ganz viel Not bekämpfen / viel retten.“), regt das auch wieder diesen Modus und damit die Angst der Geflüchteten an. Dann machen wir ihnen Stress und fördern ihre Stresserkrankungen (und unsere auch).

Diesen Umstand sollten wir reflektieren und bewusst verändern: Eine neugierige Wertschätzung für fremde Menschen entwickeln oder etwas anspruchsloser, insbesondere für diejenigen, die nicht viel mit Geflüchteten zu tun haben: einfach ihren Job machen, ihren Annäherungszielen nachgehen.

Die zweite Besonderheit ist, dass die Asylsuchenden aus einer politisch sehr bedrohlichen Situation in eine ihnen sicherer und besser erscheinende Welt geflohen sind und hier jetzt ankommen wollen. Sie haben Resilienz und Autonomie bewiesen und entfaltet und sind im Ankommen dabei, die Aktivität ihres Stressmodus herunterzufahren und der Aktivität des Annäherungssystems mehr Raum zu geben. Fördern oder behindern wir diesen gesunden Ankommensprozess? Jede Verstärkung und Verlängerung des starken Stressmodus erhöht die Wahrscheinlichkeit vieler chronischer psychischer und körperlicher Erkrankungen [s. Petzold 2013a].

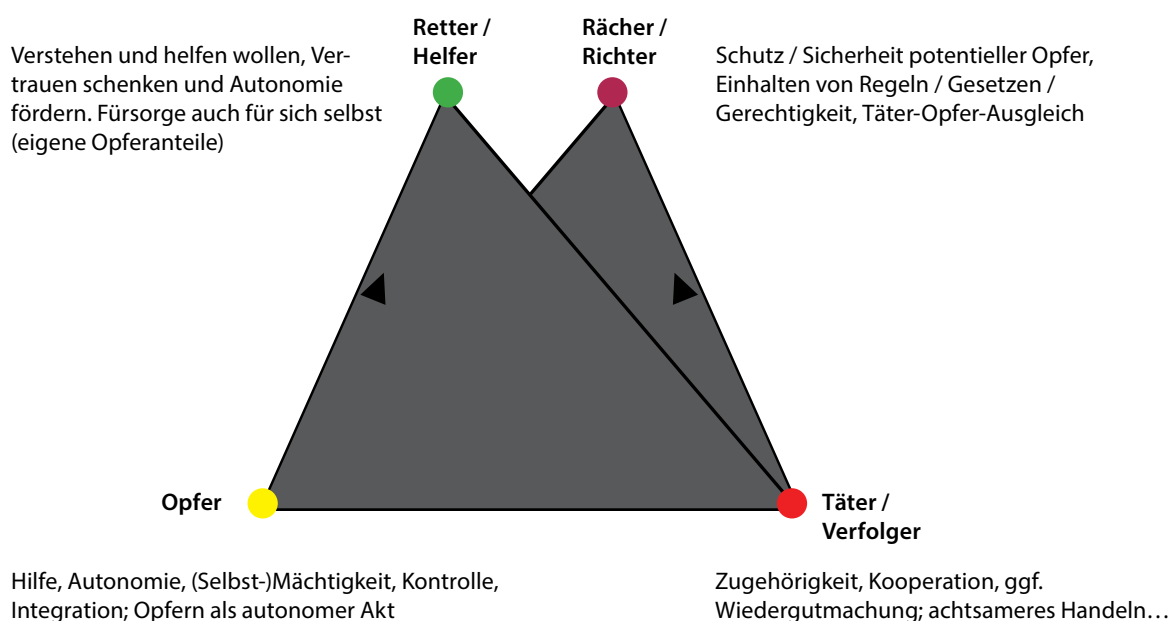


Abb. 3: Hilfreiche Bedürfnisse im Opferdreieck

Selbst wenn wir uns mit moralischen Ansprüchen als „Retter“ Stress machen – könnten dadurch Geflüchtete in eine Opferrolle gedrückt werden.

Manch einer möchte gar nicht gerettet werden, selbst wenn es ihm schlecht geht, weil er sich dann mehr als Opfer fühlt, als wenn er alleine mit der Situation zurechtkommt, dies als Herausforderung nimmt und meistern kann (vgl. Stanulla / Yolc, S. 15). Wenn wir uns mit der Retterrolle identifizieren, verstärken wir die Opferrolle derjenigen, denen wir helfen wollen, bzw. drängen sie womöglich erst in die Opferrolle.

Über die Initialisierung der Eigendynamik dieses Beziehungsmusters lassen sich Menschen nicht nur zu großen Hilfeleistungen und Spenden motivieren, sondern auch zum Krieg und anderen brutalen Handlungen mobilisieren – im tiefen Gefühl und Glauben, sie würden für die Sicherheit ihrer Gemeinschaft / Gesellschaft / ihres Volkes bzw. für „Gerächtigkeit“ kämpfen. Wenn in einer Gesellschaft viele Menschen „abgehängt“, Opfer von wirtschaftlicher

u.a. Ausbeutung sind, ist die Gefahr groß, dass diese über diese Opfer-Beziehungsdynamik durch demagogische, populistische Reden zu ... gewalttätigen Handlungen gebracht werden können.

ist die Gefahr groß, dass diese über diese Opfer-Beziehungsdynamik durch demagogische, populistische Reden zu ... gewalttätigen Handlungen gebracht werden können.

Eine Reflexion dieser psychischen Beziehungsdynamik erscheint heute besonders wichtig, um den kulturellen Evolutionsschritt zum globalen Leben im Bewusstsein einer Menschheit zu meistern [Petzold 2011b]; um nicht in nationalistische Kriegszustände zurück zu fallen, sondern in einer friedlichen transkulturellen Weltgemeinschaft zu leben [s.a. Dalai Lama 2015]. Dabei wissen wir, dass die Evolution nicht gradlinig verläuft und – was besonders wichtig ist: Wir sind Teilnehmer und Beobachter gleichzeitig. Das was geschieht hängt auch davon ab, was wir tun und wie wir es sehen.

Kulturelle Institutionen

Rechts- und Gesundheitswesen sind Institutionen zum Schutz und zur Prävention von Opfern (wie z.B. durch Verurteilen und Einsperren von Tätern) sowie zur Rettung dieser. Ihre Aktivitäten wie Urteilen und Retten erinnern Betroffene leicht an eine Täter-Opfer-Beziehung und können eine solche triggern. Stellen Sie sich vor, jemand klagt Sie an – wie fühlen Sie sich dann?

Wenn Menschen sich in einer dieser Rollen verfangen und sich womöglich damit identifizieren, produzieren sie immer wieder dieses Beziehungsmuster – wie Rache immer wieder Opfer pro-

duziert. Wenn einer ständig aus der Richter-/Rächerrolle heraus agiert, produziert er immer wieder Opfer. Wenn einer immer in der Retterrolle ist, braucht er Opfer, um seine Rolle zu rechtfertigen. Notfalls schafft er sich welche.

Das erinnert an Don Quijote, den „Ritter von der traurigen Gestalt“, der ausgezogen war, das Böse zu bekämpfen, um die Armen und Schwachen zu schützen [Cervantes 1605/2010]. Er hat die bösen Täter überall gesehen – bekannterweise in den Windmühlenflügeln, gegen die er einen verzweifelten Kampf geführt hat, bis er selbst zum Opfer wurde. Diese Geschichte wurde 2002 von 100 namhaften Schriftstellern zum „Besten Buch der Welt“ erkoren. Viele Künstler wie auch Picasso haben sich davon zu einem Gemälde inspirieren lassen. Don Quijote und diese Bilder zeigen, wohin die Dynamik dieses Beziehungsmusters führt, auch (oder gerade?) wenn man sich mit der Rolle des Ritters (Rächers und Retters) identifiziert und seine Umgebung nur aus dieser Perspektive wahrnimmt: Man wird selbst zum Opfer, Opfer seiner eigenen Wahrnehmung und den daraus folgenden Handlungen (Dynamik zum Burn-out). Das Beziehungsmuster des Opferdreiecks reproduziert sich selbst.

Antonovsky [1997] hatte schon die schöne Metapher vom Schwimmer im Fluss des Lebens verwendet, der in eine Stromschnelle gerät und zu ertrinken droht. Die pathogenetisch orientierte Medizin rettet diesen, indem sie ihn aus dem Wasser auf das sichere Schiff zieht, aufpäppelt und wieder in den Fluss schmeißt, ohne ihm ein besseres Schwimmen beizubringen.

Mit dieser Retter-Metapher sind viele gute Menschen auf Merks „Wir schaffen das!“ ausgezogen und haben Flüchtlingen gut geholfen. Nun kommt der nächste Schritt, der ein erweitertes Bewusstsein fordert.

Mit der salutogenetischen Orientierung auf den Menschen haben wir dessen autonome Entwicklung im Fokus und retten ihn, um ihm zu helfen, besser schwimmen zu lernen, freudiger und womöglich gemeinsam im Strom des Lebens leben zu können. Das entspricht einem Ankommen im Kohärenzgefühl, im „Gefühl des Vertrauens“ ins Leben mit „globaler Orientierung“ [Antonovsky 1997]. In diesem Gefühl des Vertrauens und der Sicherheit kann das o.g. Annäherungssystem seine Aktivität entfalten. Das bedeutet, Dinge zu tun, die auf ein gutes Miteinander ausgerichtet sind und ein solches zunehmend ermöglichen. Aus einem gegenseitigen (Mit-)Teilen kultureller Errungenschaften, wie Sprache, Kunst, Arbeitsteilung, Ökonomie, Essen, Rituale, Regeln des alltäglichen Lebens usw. können integrative Beziehungen wachsen.

Die gemeinsame Intentionalität für Kooperation mit Geflüchteten

Schon ein kleiner Säugling hat die Fähigkeit, mit der Intention von Erwachsenen in Resonanz zu gehen, diese zu teilen [Tomasello 2010]. Möglicherweise ist diese empathische Fähigkeit eine der tiefsten, schon biologisch angelegten. Sinnvoll wäre es, denn es kann überlebensfördernd sein, wenn schon ein Kind fühlt, ob jemand eine gute oder schlechte Absicht hat, ob er im Annäherungs- oder Abwen-



dungsmodus ist. Denn dann kann es sich entsprechend zweckmäßig verhalten, Bedürfnisse artikulieren bzw. sich zurückziehen, verstecken.

Allerdings wissen wir noch nicht genau, auf welche Schwingungen (Gedanken? Gefühle? Gänzlich unbewusste Prägungen?) wir in unseren Tiefen der Selbstregulation reagieren. Manche reagieren auf Fremdes mit Angst (ihrem Abwendungssystem), andere mit Neugier (Annäherungssystem). Nach allem, was wir bis jetzt wissen, ist es ein individueller Mix aus genetisch, familiär und kulturell geprägten Faktoren, der zudem noch abhängig von der aktuellen Stimmung ist. Unsere aktuelle Stimmung – ob mehr im Annäherungsmodus oder Abwendungsmodus – hat starken Einfluss auf unsere Wahrnehmung, ob wir etwas als potentiell aufbauend oder bedrohlich erleben.

Menschen, die sich als Opfer fühlen (oft auch ganz unbewusst), sind eher in der Lage, Gefahren schneller und früher wahrzunehmen, als Menschen, die „auf Wolke sieben schweben“.

Die zugrundeliegende Intention fliehender Menschen, ihr übergeordnetes Annäherungsziel, ist, eine bessere Lebenssituation („Welt“) für sich und ihre Kinder zu finden und zu schaffen – im aktuellen Fall durch Abwendung von der politisch-kulturellen Situation in ihrem Herkunftsland.

Ist diese Intention / Motivation auch unsere? Können wir uns unter einer gemeinsamen Intentionalität mit ihnen verbinden? Können wir die Intentionalität: „Eine sicherere (friedlichere) Welt mit mehr Möglichkeiten zur Entfaltung von menschlichen Potentialen und Autonomie“ als tiefste Grundlage für eine Kooperation mit Geflüchteten annehmen? Dann können wir jetzt damit beginnen mit ihnen zu kooperieren bzw. damit weitermachen. Denn einige haben schon damit begonnen, wie z.B. Girija Harland (S. 07) und Ulrike Hasse (S. 45) mit ihrem Projekt zur Völkerverständigung in Bergedorf zeigen oder Christina Mörth (S. 39) in Bad Gandersheim und die vielen Menschen, die als ehrenamtliche Helfer oder ohne Institution ganz konkret gemeinsam mit Geflüchteten schöne Situationen gestaltet haben. Da beginnt Integration. Sie ist umso nachhaltiger, wenn wir darauf achten, dass alle Beteiligten ihre Bedürfnisse und Anliegen kommunizieren und ihre Autonomie entfalten können. Wenn die Kooperation zunehmend auf Augenhöhe ist und weniger und seltener und wenn dann nur sehr begrenzt durch die Rollen von Retter/Helfer oder Richter über Menschen und Kulturen bestimmt wird.

Dann sind die Chancen für eine gute Kooperation und Integration zwischen Geflüchteten und Einheimischen gut – im Kleinen und Alltäglichen genauso wie im Großen und Politischen. ■

Literatur

Antonovsky A (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen: dgvt.
 Bauer J (2008): Das kooperative Gen. Hamburg: Hoffmann und Campe.
 Cervantes M (1605/2010): Don Quijote. Köln: Anaconda.
 Dalai Lama (2015): Ethik ist wichtiger als Religion. Wals bei Salzburg: Benevento Publishing.
 Elliot AJ (Ed.).(2008). Handbook of approach and avoidance motivation. New York: Psychology Press

Grawe K (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
 Grossarth-Maticke R (2003): Selbstregulation, Autonomie und Gesundheit. Berlin-New York: de Gruyter.
 Karpman S.: Drama triangle. <http://www.karpmandramatriangle.com/>.
 Petzold TD (2000): Resonanzebenen – Zur Evolution der Selbstorganisation. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.
 Petzold TD (2011a): Emotionen und Kommunikation. In: Der Mensch Heft 42/43: S.44-51. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
 Petzold TD, Lehmann N (2011b): Salutogenese, globalization, and communication. In: Special Issue of International Review of Psychiatry Dec 2011, Vol. 23, No. 6, Pages 565-575. <http://informahealthcare.com/eprint/2tBKJEewTtXWMAcREfxs/full>.
 Petzold TD (2012a): Urvertrauen, Misstrauen und Vertrauen. In: Petzold TD (Hrsg.) (2012): Vertrauensbuch – zur Salutogenese. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung; S.15-26.
 Petzold TD (2012b): Vertrauen schafft positive Resonanz. In: Petzold TD (Hrsg.) (2012): Vertrauensbuch – zur Salutogenese. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung; S.119-125.
 Petzold TD (2012c): Kultur, Kooperation, Kreativität und Salutogenese. In: Der Mensch Heft 44 1/2012; S.22-30.
 Petzold TD (2013a): Chronisch krank und doch gesund – eine salutogenetische Orientierung. Ein dialogisches Verständnis von gesunder Entwicklung. In: Petzold & Bahrs (Hrsg. 2013): Chronisch krank und doch gesund. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung; S. 15-31.
 Petzold TD (2013b): Salutogene Kommunikation und Selbstregulation. In: Praxis Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation. 26. Jahrgang, Heft 2-2013 (92) S. 131-145.
 Petzold TD (2014): Gesundheit ist ansteckend – Praxisbuch Salutogenese. München: Irisiana.
 Petzold TD (2015): Ent-Wicklung von Beziehungsmustern in intentionalen Gemeinschaften. In: Der Mensch Heft 50 2/2015; S.5-12.
 Post AH (1876/2006): Ursprung des Rechts. Elibron Classics 2006; S.117.
 Reddemann L (2004): Psychodynamische Imaginative Traumatherapie. PITT - Das Manual. Stuttgart: Klett-Cotta.
 Rosenberg MB (2004): Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann.
 Schmidbauer W (1977): Die hilflosen Helfer. Reinbeck: Rowohlt.
 Tomasello M (2010): Warum wir kooperieren. Berlin: Suhrkamp.

Theodor Dierk Petzold

... ist Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mit European Certificate of Psychotherapy (ECP). Er unterrichtet als Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover zum Thema Arzt-Patient-Kommunikation. Um dem Menschen wieder eine artgerechte soziale Lebensweise zu ermöglichen, engagiert er sich seit Jahrzehnten für ein Leben mit mehr Gemeinschaftlichkeit in Heckenbeck.

2004 gründete er in Bad Gandersheim das Zentrum für Salutogenese, dessen Leitung er innehat. Seit 2006 ist er Vorsitzender der Akademie für patientenzentrierte Medizin – jetzt Dachverband Salutogenese. Die von ihm entwickelte Salutogene Kommunikation Salkom® lehrt er seit 2007. Er hält zahlreiche Vorträge, gibt Fortbildungen und Seminare und Supervision in und außerhalb des Zentrums für Salutogenese. Er ist Mitherausgeber von DER MENSCH, der ersten Zeitschrift zur Salutogenese. Er entwickelte Kriterien für eine salutogenetische Orientierung s.a. bei Wikipedia: Salutogenese oder unter www.salutogenese-zentrum.de.

Ausgewählte Publikationen

Petzold, TD (2013): Gesundheit ist ansteckend. Praxisbuch Salutogenese. München: Irisiana.
 Petzold TD (2013): Salutogene Kommunikation und Selbstregulation. In: Praxis Klinische Verhaltensmedizin und Rehabilitation; 26. Jahrgang, Heft 2–2013 (92) S. 131–145.
 Petzold TD, Lehmann N (2011): Salutogenese, globalization, and communication. In: Special Issue of International Review of Psychiatry Dec 2011, Vol. 23, No. 6, Pages 565–575. <http://informahealthcare.com/eprint/2tBKJEewTtXWMAcREfxs/full>.
 Petzold TD (2011): Systemische und dynamische Aspekte von Ganzheit in einer Theorie der Allgemeinmedizin. ZFA 2011; 87 (10): 407–413.

Kontakt

Barfußerkloster 10, 37581 Bad Gandersheim
 Tel. 0 53 82 / 95 54 70
 e-Mail: info@salutogenese-zentrum.de
www.salutogenese-dachverband.de
www.gesunde-entwicklung.de



Quelle: Autor