

## 36. GOLDEGGER DIALOGE

„Mut zum Miteinander – Vom Wert der Zugehörigkeit“

Schloss Goldegg, 14.-17. Juni 2017

---

## Die helle und die dunkle Seite der Zugehörigkeit

Univ.-Prof. Dr. Joachim Bauer

Universität Freiburg im Breisgau  
prof.joachim.bauer@posteo.de  
www.psychotherapie-prof-bauer.de

Wenn wir von Zugehörigkeit hören, denken wir -und das mit Recht- an ein soziales Phänomen. Die Steine, die ein Landschaftsgärtner an einer bestimmten Stelle des Gartens zu einem Steinhaufen zusammengelegt hat, würden wir, nur weil sie jetzt in einem Haufen vereint sind, kaum als einander zugehörig bezeichnen. Soziale Phänomene wie die Zugehörigkeit kann es nur zwischen lebenden Akteuren geben, die zueinander in einer bestimmten Beziehung stehen. Es müssen in der Tat *lebende* Akteure sein, denn wir täten uns ohne Frage schwer, die gemeinsam auf einem Friedhof beerdigten Leichname als Teil einer Zugehörigkeitsgemeinschaft zu bezeichnen, selbst dann, wenn einige von ihnen gemeinsam in einem Grab liegen. Sie *waren* einmal zugehörig, *sind* es mit ihrem Ableben aber nicht mehr.

Ein lebender Akteur -ein Mensch oder ein Tier- zu sein, ist allerdings nur eine *notwendige* und noch keine *hinreichende* Bedingung für Zugehörigkeit. Nur weil wir leben, sind wir noch lange nicht allen anderen durch Zugehörigkeit verbunden. Wir können uns, solange wir leben, zwar zur großen Gemeinschaft der Lebenden auf dieser Erde zählen, sind deswegen aber nicht gegenseitig zugehörig. Zugehörigkeit setzt voraus, dass Menschen miteinander auf eine bestimmte Art und Weise in Beziehung sind. Zugehörigkeit -dies ist meine Ausgangsthese- entsteht überall dort, wo Menschen sich miteinander in einer *Resonanzbeziehung* befinden. Zwischenmenschliche Resonanz findet statt, wenn von *einer* Person ausgehende Signale in einem *anderen* Menschen etwas zum Schwingen bringen. Dabei ist das, was im anderen Menschen zum Schwingen gebracht wird, so etwas wie ein

Widerhall oder eine Spiegelung dessen ist, was sich im Inneren derjenigen Person abgespielt hat, von welcher das Signal ausging. Innere Gedanken, in uns vorhandene Handlungsmotive, aber auch Gefühle teilen sich -auch wenn wir sie nicht sprachlich kommunizieren- unseren Mitmenschen in einem weit größeren Ausmaß mit als uns lieb ist. Nicht nur die Sprache, auch unsere Körpersprache transportiert Signale, die -jedenfalls zu einem guten Teil- ausdrücken, was wir denken, wollen und fühlen. Beide Signalträger, Sprache und Körpersprache, erreichen unsere Mitmenschen und können in den Adressaten innere Gedanken, Absichten und Gefühle zum Schwingen bringen, die eine Resonanz oder ein Spiegelbild dessen sind, was sich im Inneren des Absenders abgespielt hat bzw. abspielt.

Menschen, die miteinander interpersonelle Resonanz erleben, entwickeln ein Zugehörigkeitsempfinden und vertiefen dieses Empfinden, je länger sie in einer Resonanzbeziehung stehen. Das Empfinden von Zugehörigkeit entwickelt sich zwischen Menschen nicht nur dann, wenn die Resonanzen *direkt* wechselseitig zwischen Menschen oder Menschengruppe ablaufen. Zugehörigkeit entwickelt sich auch zwischen Menschen, die sich gemeinsam durch etwas Drittes in Resonanz versetzen lassen. Meine Freiburger Kollegin Anja Göritz hat dazu einige interessante wissenschaftliche Experimente gemacht. Sie ließ z. B. junge Menschen, die sich untereinander noch nicht kannten, unter zwei unterschiedlichen Bedingungen einen emotional bewegenden Film -in diesem Falle den Film „Schindlers Liste“- sehen. Die eine Hälfte der teilnehmenden jungen Leute schaute sich den Film *als Gruppe gemeinsam* auf *einer* Leinwand an. Die andere Hälfte der Testpersonen betrachtete den Film in einem gemeinsamen Raum, aber jeder einzeln für sich sitzend, jeder sah den Film auf seinem eigenen Laptop. Anschließend wurden beide Gruppen hinsichtlich ihres Zusammengehörigkeitsgefühls mit entsprechenden psychologischen Verfahren untersucht. Nur diejenigen, die *gemeinsam* vor *einer* Leinwand gesessen und durch den Film synchron in bestimmte Stimmungszustände versetzt worden waren, also miteinander in Resonanz auf etwas Drittes gegangen waren, hatten ein starkes Zugehörigkeitsgefühl entwickelt.

Das Phänomen der Zugehörigkeit lässt sich also folgendermaßen definieren: Zugehörigkeit ist ein soziales Phänomen, sie basiert auf einer bestimmten Art von sozialen Interaktionen zwischen lebenden Akteuren. Zugehörigkeit entwickelt sich überall da, wo Menschen -oder Gruppen von Menschen- sich entweder wechselseitig durch Sprache oder Körpersprache in Resonanz bringen, oder wo Menschen durch etwas Drittes in ein gemeinsames Resonanzerleben versetzt werden.

Ich möchte die nachfolgenden Ausführungen in drei Schritten entwickeln: Die klassischen Philosophen des alten Griechenlands dachten bekanntlich vorzugsweise beim Gehen nach. Auch die Mönche des Mittelalters machten, wenn sie intensiv nachdachten, gerne im Klostergang ihren Rundgang. Nachfolgend möchte ich meine Leser zu drei solchen Kloster-Rundgängen mitnehmen. Beim ersten Klosterrundgang möchte ich über die hellen, also über die guten Seiten der Zugehörigkeit nachdenken. Im zweiten Rundgang möchte ich erkunden, ob die Zugehörigkeit wirklich nur helle Seiten hat, oder ob sie -sozusagen kontraintuitiv- nicht auch ihre Schattenseiten, ihre dunklen Seiten hat. Beim dritten und letzte Kloster-Rundgang möchte ich herauszufinden versuchen, ob es -nach These und Antithese- auch im Falle der Zugehörigkeit vielleicht so etwas wie eine Synthese gibt.

### **1. Die helle Seite der Zugehörigkeit**

Es musste nicht erst durch die Neurowissenschaften bestätigt werden, denn die meisten der großen theologischen und philosophischen Denker wussten es seit Jahrtausenden: Menschen sind Zugehörigkeitswesen, wir können ohne Zugehörigkeit nicht leben. Die Bestärkung dieser These durch die Säuglingsforschung und durch die Neurowissenschaften war bzw. ist allerdings alles andere als eine verzichtbare Dreingabe. Denn eine in den Naturwissenschaften über Jahrzehnte hinweg vorherrschende Denkschule -die sogenannte Soziobiologie- sah den Menschen als ein primär egoistisches Wesen, welches nur deshalb soziale Eigenschaften ausgebildet habe, weil sich bestimmte egoistische Interessen im Verein mit anderen besseren verfolgen lassen als alleine. Die Sozialität des Menschen wurde von der Soziobiologie als ein Abkömmling, als ein Derivat unserer angeblich primär egoistischen Natur betrachtet. Einer der wichtigsten Vertreter dieser Denkschule war Richard Dawkins, der den Weltbestseller „Das egoistische Gen“ schrieb. Dawkins, der selbst nie an Genen geforscht hat, hat im angeblichen Egoismus der Gene die biologische Grundlage eines primären menschlichen Egoismus gesehen. Bei ihm lesen wir: „„Gene in den Körpern von Kindern werden aufgrund ihrer Fähigkeit selektiert, Elternkörper zu überlisten; Gene in Elternkörpern werden umgekehrt auf Grund ihrer Fähigkeit selektiert, die Jungen zu überlisten. Ich sage, dass die natürliche Auslese tendenziell Kinder begünstigen wird, die so handeln, und dass wir daher, wenn wir frei lebende Populationen beobachten, im engsten Familienkreis Betrug und Eigennutz erwarten müssen.“ Nachdem sein Buch und die in ihm

formulierten anthropologischen Thesen inzwischen zu einer willkommenen biologischen Legitimierung des heute weltweit herrschenden Finanzkapitalismus geworden sind, werden Sie mir zustimmen, dass gegenläufige Erkenntnisse der modernen Säuglingsforschung und der modernen Neurowissenschaften von großer Bedeutung sind, auch wenn sie „nur“ bestätigen, was einige Philosophen schon sehr viel früher erkannt haben.

Der menschliche Säugling braucht das Erleben von Zugehörigkeit ebenso wie die Muttermilch. Tatsächlich erlebt der Säugling, wenn die Mutter in der Lage ist ihn zu stillen, beides gemeinsam: Nahrung *und* Zugehörigkeit. Dass der Säugling der Zugehörigkeit nicht nur *bedarf*, um zu gedeihen, sondern auf ihr auch *besteht*, zeigt sich bei Säuglingen, die das Stillen gewohnt sind, und -wegen kurzfristiger Abwesenheit der Mutter- einige Male nur die abgepumpte Milch in einem Fläschchen bekommen. Nach einiger Zeit wird der Säugling seiner Entrüstung Ausdruck geben und einen Riesenaufstand machen, der sich nur schwer besänftigen lässt. Was in dieser Situation aber sofort zur Ruhe führt, ist die Rückkehr der mütterlichen Brust – aber nicht etwa der Milch wegen, denn diese war dem Säugling ja angeboten worden, sondern wegen des zwingenden infantilen Bedürfnisses nach Zugehörigkeit.

Nirgendwo anders als beim Säugling und Kleinkind wird so deutlich, was wir eingangs postuliert haben: Zugehörigkeit vollzieht sich und entwickelt sich als wechselseitige interpersonelle Resonanz. Die Bezugspersonen des Säuglings nehmen seine körpersprachlichen und stimmlichen Zeichen wahr und reagieren mit Resonanz: Sie nehmen die durch den Körper des Säuglings gegebenen Hinweise auf, lassen sich von diesen anstecken bzw. in eine Art Mitschwingung versetzen, die sie dann -versehen mit einigen Zusatzelementen- an den Säugling zurück adressieren. Wir Erwachsenen vollziehen im Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern diese Resonanzprozesse, die man auch als Imitations- oder Spiegelungsprozesse bezeichnen könnte, fortlaufend und intuitiv. Sie fallen uns nur dann auf, wenn wir bewusst darauf achten. Umgekehrt gehen Säuglinge in einem ungeheuren Maße ihrerseits in Resonanz zu ihren Bezugspersonen, was uns ebenfalls nur dann auffällt, wenn wir darauf achten. Untersuchungen zeigen, dass unmerklich und unbewusst ablaufende körperliche Resonanzprozesse -vor allem unbewusste Imitationen bestimmter Bewegungen des Gegenübers- auch bei Erwachsenen ablaufen und das Zugehörigkeitsgefühl der beteiligten Personen stärken. Personen, die -weil man sie vorher entsprechend instruiert hatte- einem Gesprächspartner die diskreten Resonanzen bewusst

verweigern, werden von ihrem Gegenüber hinterher als unsympathisch beschrieben – übrigens ohne dass vom Gegenüber dafür eine Begründung gegeben werden könnte.

Ohne die Resonanzen, die Säuglinge von ihren Bezugspersonen erhalten, kann der Säugling kein „Selbst“ entwickeln. Menschliche Säuglinge kommen ohne ein „Selbst“ zur Welt. Jene Teile des Gehirns, die später die Selbst-Netzwerke des Kindes beherbergen werden, sind in den ersten Lebensmonaten noch nicht funktionstüchtig. Was wir im Säugling adressieren, wenn wir mit ihm kommunizieren, ist daher nicht sein „Selbst“, sondern seine neuronalen Resonanzsysteme. Resonanzen, die der Säugling in seinen Bezugspersonen auslöst, werden von uns Erwachsenen, wie schon gesagt, an den Säugling zurückadressiert. Erst die Summe der ihm über die ersten Lebenswochen und -Monate von seinen Bezugspersonen zufließenden Resonanzen lässt den Säugling spüren, dass er existiert, dass es auf seiner Seite so etwas geben muss wie ein „Ich“; und dass „da draußen“ so etwas existiert wie ein „Du“. Die über Wochen und Monate von seinen Bezugspersonen an ihn gehenden Rückmeldungen lassen im Laufe der ersten zwei Jahre die ersten Anfänge eines „Selbst“-Gefühls entstehen. Die Resonanzen, die ihn seitens seiner Bezugspersonen erreichen, informieren den Säugling aber nicht nur über die nackte Tatsache, dass er existiert. Die Tönung der an ihn adressierten Resonanzen geben dem langsam entstehenden „Selbst“ des Säuglings auch eine *Qualität*. Jede Resonanz hat eine Tönung. Sie kann dem Gegenüber signalisieren: Ich freue mich, dass von Dir ein Signal kommt und gehe gerne in Resonanz zu Dir. Sie kann dem Anderen aber auch signalisieren, dass man gestresst ist und den Anderen als lästig empfindet. Bei Säuglingen, die überwiegend liebevolle Resonanzen erhalten, wird sich ein Selbstgefühl entwickeln: Ich bin auf dieser Welt und bei meinen Mitmenschen grundsätzlich willkommen. Bezugspersonen stark belastet und ständig gestresst sind, werden im Säugling ein „Selbst“ entstehen lassen, dessen Grundgefühl sein wird, auf dieser Welt grundsätzlich lästig und unwillkommen zu sein. Ein solches Kind wird später versuchen, sich möglichst zurückzuhalten und keine Ansprüche zu stellen. Es wird weniger Lebensfreude entwickeln und geht mit einem erhöhten Depressionsrisiko ins Leben. Zugehörigkeit ist, um ihre Bedeutung für die frühe Kindheit zusammenzufassen, ein essentieller Wachstumsfaktor.

Welche Bedeutung hat die Zugehörigkeit jenseits des Säuglings- und Kleinkindesalters?

Zugehörigkeit entwickelt sich -wie wir erkannt haben- dort, wo Menschen wechselseitig in Resonanz zueinander gehen. Die enorme Bedeutung der Zugehörigkeit für die Entwicklung unseres Menschseins ergibt sich -auch jenseits des Kleinkindesalters- aus dem mit ihr

verbundenen Resonanzgeschehen. Wir alle verhalten uns zu jedem gegebenen Zeitpunkt in einer bestimmten Weise und erhalten darauf von den uns jeweils umgebenden Personen eine bestimmte Resonanz: Kindern von ihren Eltern; Eltern von ihren Kindern; Schülerinnen und Schüler von ihren Lehrkräften; Erwachsene von ihren Partnern; Menschen am Arbeitsplatz von ihren Kolleginnen und Kollegen sowie von Vorgesetzten; Vorgesetzte von ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern; alte Menschen von denen, die für sie sorgen. Die Resonanzen, die wir uns -in all' diesen Zusammenhängen- wechselseitig geben, sind nicht heiße Luft. Sie haben eine große Kraft – im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Kinder oder Schüler, die ständig zu hören bekommen, sie seien nun einmal dumm oder unbegabt, werden dieses Stereotyp erfüllen. Die Macht von Resonanzen ist durch zahlreiche Studien bestens belegt. Die meisten von Ihnen wissen, dass Studien z. B. gezeigt haben, dass Mädchen, denen man gesagt hat, ihr Geschlecht sei für Mathematik nicht begabt, in entsprechenden Tests schlechter abschneiden als gleich begabte Kameradinnen, denen man das Gegenteil mitgeteilt hatte. Wenn ich einem Mitmenschen -einem Schüler, einem Arbeitskollegen oder meinem Lebenspartner- eine Resonanz dahingehend gebe, dass ich ihm oder ihr etwas zutraue, dann wird dies die Chance, dass eine Entwicklungsaufgabe auch tatsächlich gemeistert werden kann, signifikant erhöhen. Neuere Studien zeigen, dass das, was wir einem Menschen über ihn sagen, einen massiven direkten Effekt auf seine neuronalen Selbst-Netzwerke hat. Zugehörigkeit und die mit ihr verbundenen interpersonellen Resonanzprozesse sind also in der Lage, bei den beteiligten Personen Potentiale zu entfalten und Möglichkeitsräume für Entwicklung zu öffnen. Negative Resonanzen sind allerdings ebenso auch in der Lage, Möglichkeitsräume zu schließen. Bleiben wir aber zunächst beim Öffnen, den zur dunklen Seite der Zugehörigkeit kommen wir erst später.

Soziale Zugehörigkeit ist nicht nur ein notfalls verzichtbarer Wohlfühlfaktor, sondern eine *zwingende* Voraussetzung dafür, dass Menschen in sich selbst Möglichkeitsräume spüren und in sich die Potentiale für eine persönliche Entwicklung fühlen. Ich weiß nicht ob Ihnen das versteckte Paradox dieses Satzes aufgefallen ist. Ein Phänomen sozialer Verbundenheit - nämlich Zugehörigkeit- erweist sich als eine Voraussetzung für etwas, was -zumindest vordergründig- doch das Gegenteil von *sozialer Verbundenheit* ist, nämlich Entwicklung von *Individualität*. Dieses Paradoxon ist in der Tat nicht nur hoch interessant, sondern von großer Bedeutung. Kleine Kinder, die zu ihren engsten Bezugspersonen eine sichere Zugehörigkeit

verspüren -Fachleute sprechen von „sicherer Bindung“- zeigen in signifikant höherem Maß Lust, in kleinen Exkursionen alleine die nähere Umgebung zu erkunden. Kinder, die keine sichere Zugehörigkeit empfinden -hier sprechen Bindungsforscher von einer sogenannten „unsicheren Bindung“- zeigen dagegen ein Anklammerungsverhalten und trauen sich weitaus weniger, sich auch einmal alleine auf den Weg zu machen und etwas Neues zu erkunden.

Dass wir uns nur dann auch einmal alleine mutig auf den Weg in die Welt machen und Entwicklungsschritte wagen, wenn wir uns zugleich sozial zugehörig fühlen, wenn wir sozusagen wissen, dass wir sicheres Land im Rücken haben, ist ein lebenslang gültiges Grundmuster. Individualität können Menschen nur dann entwickeln, wenn sie sich durch Zugehörigkeit sicher getragen wissen. Wer sich zugehörig weiß, kann -über gewisse Zeiträume hinweg- auch gut einmal alleine sein. Wer sich seiner Zugehörigkeit jedoch unsicher ist, wird entweder jeden Schritt in Richtung Autonomie und jedes Alleine-Sein vermeiden oder sich, wenn eine Anklammerung nicht möglich ist, sich in der Welt einsam und isoliert fühlen.

Dass sie unser Selbst stärkt und uns Möglichkeitsräume und Entwicklungschancen eröffnet, dies ist sie: die *helle* Seite der Zugehörigkeit. Zugehörigkeit hat allerdings auch einen Preis. Dieser Preis gehört zu ihrer hellen Seite: Wer zugehörig ist, wird nicht nur erleben, dass sich andere ihm -oder ihr- zuwenden, Resonanz geben, Mühen auf sich nehmen und Verzicht leisten. Wer zugehörig ist, macht das Wohlergehen derer, zu denen er -oder sie- sich zugehörig weiß, zu seiner eigenen Herzensangelegenheit, muss also auch selbst bereit sein, für andere einzustehen, eigene Interessen bei Bedarf zurückzustellen und Verzicht zu leisten. Dieses gegenseitige Füreinander-Dasein ist, in seinen erfreulichen als auch in seinen mühsamen Seiten, Teil der hellen Seite der Zugehörigkeit. Zur hellen Seite der Zugehörigkeit ein letzter Hinweis: Menschen, die sich in guter sozialer Zugehörigkeit aufgehoben wissen, leben -wie Studien zeigen- gesünder und haben eine statistisch höhere Lebenserwartung. Wie kann es angesichts dieser Datenlage dann aber sein, dass der Zugehörigkeit auch eine dunkle Seite innewohnen soll? Wir kommen nun zum zweiten Kloster-Rundgang.

## 2. Die dunkle Seite der Zugehörigkeit

Ich benütze gerne Bilder, um etwas zu veranschaulichen. Ich möchte die *Zugehörigkeit* mit einem *Fahrzeug* vergleichen. Sie ist, wie wir gesehen haben, ein Fahrzeug, das es uns nicht nur ermöglicht, sozial verbunden zu sein, sondern auch auf einer Straße zu fahren, die uns in Richtung größerer Individualität und Autonomie führt. Nur wer sich sicher zugehörig weiß, so hatten wir erkannt, traut sich -wenn entsprechende Entwicklungschancen locken- auch einmal alleine mutig in die Welt hinaus. Das war, was wir als die helle Seite der Zugehörigkeit bezeichnet hatten. Das Fahrzeug der Zugehörigkeit kann dem Menschen allerdings auch in überaus schwierige Problemlagen bringen, und dies auf zweierlei Weise: Die eine Problemlage kann sich daraus ergeben, dass das Fahrzeug verunglückt. Die andere Problemlage ergibt sich, wenn das Fahrzeug kein leicht zu steuernder Personenwagen ist, wie wir ihn uns gewünscht hatten, sondern ein Panzer, der nur schwer zu steuern ist und alles niederwalzt was sich ihm in den Weg stellt. Der *Fahrzeugunfall* ist mein Bild dafür, dass unsere Suche nach Zugehörigkeit scheitern kann, oder auch, dass uns Zugehörigkeit, derer wir uns einige Zeit erfreuen durften, plötzlich entzogen wird. Die *Verwandlung des Fahrzeugs in einen Panzer* ist mein Bild dafür, dass Zugehörigkeit -anstatt zu einem Öffner von Möglichkeitsräumen- zu einer Art Gefängnis werden kann und jeden Versuch einer individuellen Entwicklung im Keim erstickt. Lassen Sie mich auf diese zwei Aspekte der dunklen Seite der Zugehörigkeit kurz eingehen.

### 2. 1 Verunglückte Zugehörigkeit

Verunglückte Zugehörigkeit ist eine bittere, schmerzvolle Erfahrung, die aber kaum einem Menschen erspart bleibt. Entwicklungsschritte, die wir im Leben machen oder machen müssen, sind oft mit Trennungen verbunden. Trennungen müssen keineswegs zwingend zum Verlust von Zugehörigkeit führen. Das Empfinden einer tiefen Zugehörigkeit kann *auch dann* weiterbestehen, wenn Menschen sich örtlich trennen oder wenn sie die Art ihres Zusammenlebens verändern. Zugehörigkeit setzt nicht zwingend voraus, dass diejenigen, die sich verbunden fühlen, aneinanderkleben oder das ganze Leben miteinander teilen müssen. Unverletzt kann die Zugehörigkeit unter neuen, veränderten Bedingungen aber nur dann bleiben, wenn beide Seiten den Schmerz, der mit einer Veränderung verbunden sein kann, aushalten und sich die Zugehörigkeit nicht aufkündigen. Dies kann gelingen, zum Beispiel,



dann, wenn Kinder den elterlichen Haushalt verlassen oder wenn Freundschaften eine örtliche Trennung der beteiligten Freunde oder Freundinnen ertragen müssen. Das gelingt jedoch nicht immer. Oft veranlasst der Schmerz, einander ein Stück weit loslassen zu müssen, eine der bisher einander zugehörigen Parteien, sich enttäuscht abzuwenden und die Zugehörigkeit aufzukündigen. Dies geschieht -glücklicherweise nur in manchen Fällen- nicht nur dort wo Kinder sich von den Eltern ablösen, sondern -und hier leider recht häufig- auch dort, wo Paare sich trennen. Oft wird aus Zugehörigkeit dann Feindschaft, an der die Beteiligten oft jahrelang leiden. Tatsächlich liegt unter den Feindseligkeitsgefühlen der Schmerz verborgen, ein Schmerz, der mit der Veränderung -oder mit der Beendigung- einer Beziehung zu tun hat, ein Schmerz, der nicht ertragen werden konnte und der dann aus Zugehörigkeit Feindschaft werden ließ.

Verunglückte Zugehörigkeit erleben Menschen oft auch dort, wo in Beziehungen -sei es in der Familie, am Arbeitsplatz oder in der Gesellschaft- schwere Konflikte auftreten. Menschen, die sich in der Familie, am Arbeitsplatz oder im gesellschaftlichen Leben durch Zugehörigkeit verbunden waren, nehmen Konflikte oft zum Anlass, einem oder mehreren Anderen, die bisher Teil der Zugehörigkeitsgemeinschaft waren, die Zugehörigkeit aufzukündigen und die Betroffenen auszugrenzen. Die Ausgegrenzten werden, obwohl sie bisher *zugehörig* war, nun absichtsvoll plötzlich so behandelt, als wären sie es nicht mehr. Was in solchen Fällen jetzt konkret zu beobachten ist, bestätigt ein weiteres Mal unsere Ausgangshypothese, nämlich dass Zugehörigkeit sich in wechselseitiger zwischenmenschlicher Resonanz vollzieht. Menschen, denen die Zugehörigkeit absichtsvoll entzogen wird, Menschen die ausgegrenzt werden, wird jegliche Resonanz entzogen. Dies ist der entscheidende Unterschied zu Konflikten, in die Menschen -auch einander in Zugehörigkeit verbundene Menschen- unweigerlich immer wieder einmal geraten. *Konflikte* sind kein Widerspruch zur Zugehörigkeit, im Gegenteil, sie sind gerade dann, wenn Menschen in einer Zugehörigkeitsbeziehung stehen, unvermeidlich. Die *Ausgrenzung*, also die *Aufkündigung* der Zugehörigkeit ist etwas Anderes, etwas sehr viel Traumatischeres: Dem Ausgegrenzten wird die Resonanz entzogen. Er -oder sie- wird so behandelt als kenne man ihn -oder sie- nicht, er -oder sie- wird so behandelt, als sei er -oder sie- gar nicht da. Ein derartiger absichtsvoller Entzug ist ein außerordentlich schmerzliches Geschehen. Aus neurowissenschaftlichen Untersuchungen ist bekannt, dass soziale Ausgrenzung tatsächlich die Schmerz-Wahrnehmungs-Zentren des Gehirns aktiviert. Als Folge von erlebter

absichtsvoller Ausgrenzung stellen sich bei den Betroffenen Gefühle von großer Wut oder von ebenso großer Niedergeschlagenheit ein. Absichtsvoll aufgekündigte Zugehörigkeit hat Aggression und/oder Depression zur Folge. Viele Gewalttaten -z. B. Amokläufe- haben oft einen solchen Hintergrund.

## 2.2 Zugehörigkeit als Gefängnis

Als Bild dafür, dass Zugehörigkeit -anstatt zu einem Öffner von Möglichkeitsräumen- zu einer Art Gefängnis werden kann und jeden Versuch einer individuellen Entwicklung im Keim erstickt, hatten wir das Bild des Panzers benützt: Tatsächlich kann das Fahrzeug der Zugehörigkeit, anstatt bei der individuellen Weiterentwicklung von Menschen hilfreich zu sein, zu einem Fahrzeugmonster werden, welches sozusagen jedes Pflänzchen platt macht, was sich ihm in den Weg stellt. Von Zugehörigkeitsgemeinschaften kann ein erheblicher Druck auf diejenigen ausgehen, die ihr angehören. Dies lässt sich nicht nur in Familien, sondern auch in Betrieben und im gesellschaftlichen Raum -z. B. in Kirchen oder in Parteien- beobachten. Zugehörigkeitsgemeinschaften haben die Tendenz, darauf zu bestehen, dass sich -meistens durch Traditionen gewachsene- bestimmte Formen des Zusammenlebens oder bestimmte miteinander geteilte Überzeugungen innerhalb der Gemeinschaft nicht ändern sollen. Um dies sicherzustellen, sehen sich die Mitglieder einer Zugehörigkeitsgemeinschaft nicht selten einer Art „Resonanzzwang“ ausgesetzt: Alle Beteiligten veranlassen sich wechselseitig sozusagen immer wieder zu Treuebekennnissen. Hinter dieser Tendenz steht die Furcht, einander zu verlieren. Aus Angst, die Zugehörigkeit könnte durch Veränderung verloren gehen, können Zugehörigkeitsgemeinschaften dann -peux a peux- zu einer Art mentalem Gefängnis werden, in dem streng und eifrig gegenseitig darüber gewacht wird, dass sich niemand zu weit wegbewegt und dass niemand eigene, womöglich häretischen Meinungen entwickelt. Zugehörigkeit kann in einem solchen Falle für diejenigen, die durch sie einander verbunden sind, zu einem massiven Entwicklungshemmnis werden. Kinder und Jugendliche erleben dies manchmal in Familien, Beschäftigte erleben eine derartige Entwicklung gelegentlich am Arbeitsplatz, auch Universitäten kennen derartige Einengungen Einzelner, besonders drastische Beispiele fanden und finden sich aber in Religionsgemeinschaften und Parteien.

Paradoxerweise erzeugt die Verwandlung von Zugehörigkeitsgemeinschaften in mentale Gefängnisse oft das Gegenteil dessen, was vermieden werden soll: Anstatt die Schäfchen bei der Stange zu halten, treibt man diejenigen, die darauf bestehen, eine individuelle Weiterentwicklung machen zu dürfen, aus der Zugehörigkeitsgemeinschaft hinaus - wobei sie diese oft eigentlich gar nicht verlassen wollten. Nicht alle aber leisten Widerstand, wenn Zugehörigkeitsgemeinschaften zu Orten der Einengung werden. Viele unterwerfen sich dem wechselseitigen Zwangsregime oder haben es sogar verinnerlicht: Sie fühlen sich derart mit ihrer Zugehörigkeitsgemeinschaft identifiziert, die Zugehörigkeit ist zu einem derart essentiellen Teil ihres vermeintlichen Selbst geworden, dass sie jede persönliche Verbiegung mitzumachen bereit sind. Oft sind solche überangepassten Personen, die auf jegliche eigene Entwicklung freiwillig vollständig verzichtet haben, diejenigen, die innerhalb von Zugehörigkeitsgefängnissen als Scharfmacher und Aufpasser fungieren.

Wechselseitige Zugehörigkeit von Menschen vollzieht sich, wie wir festgestellt haben, in wechselseitigen Resonanzprozessen. Welches Schicksal erleiden in einer Zugehörigkeitsgemeinschaft, die erstarrt oder zu einem Gefängnis geworden ist, die zwischenmenschlichen Resonanzen? Die Resonanzen sind hier zu „Routine-Resonanzen“ oder „Gewohnheits-Resonanzen“ geworden. Der ursprüngliche Zauber der Resonanz besteht darin, dass wir unsere Wahrnehmung frisch und unbelastet von Vor-Urteilen auf einen anderen Menschen richten und uns durch das, was wir von ihm -oder von ihr- ausgehen fühlen, in Resonanz versetzen lassen. Dadurch, dass sich die meisten Menschen in einer permanenten Entwicklung befinden, sind wir aufgefordert, immer wieder neu auf den anderen zu schauen und uns neu von ihm -oder von ihr- in Resonanz versetzen zu lassen. Zugehörigkeitsgemeinschaften, in denen das geschieht, sind Lebendigkeitsräume, es sind Treibhäuser der Entwicklung. In Zugehörigkeitsgemeinschaften, die zu mentalen Gefängnissen geworden sind, tauschen diejenigen, die sich in ihnen aufhalten, nur noch Routine-Resonanzen aus, die zu leeren Wiederholungen geworden sind.

Eine weitere, besonders dunkle Seite der Zugehörigkeit bedarf noch unserer Reflexion. Menschen, die auf der Suche nach Zugehörigkeit sind und bei dieser Suche nicht fündig werden, greifen oft zu einer fatalen Notlösung: Sie tun sich mit anderen zusammen, denen es ebenso geht wie ihnen und begründen Zugehörigkeitsgemeinschaften, deren Zugehörigkeitskriterium einzig und alleine darin besteht, bestimmte andere Menschen als *grundsätzlich nicht zugehörigkeitsfähig* zu erklären und entsprechend auszugrenzen. Eine

auf dieser Basis erzeugte „Zugehörigkeit“ ist im Grunde ein Kunstprodukt, denn sie beruht nicht primär darauf, dass die in ihr vereinten Menschen untereinander durch wechselseitige Resonanzen verbunden sind. Die Zugehörigkeit beruht in diesen Fällen vielmehr darauf, dass die Beteiligten sich einig darin sind, dass bestimmte andere Menschen einer Resonanz grundsätzlich nicht würdig sind und daher auszugrenzen sind. Auf dieser Basis arbeitende Zugehörigkeitsgemeinschaften sind Hass-Gemeinschaften. Die Kriterien, nach denen in derartigen Gemeinschaften andere Menschen als grundsätzlich nicht zugehörigkeitsfähig definiert werden, können sehr unterschiedlicher Natur sein, zum Beispiel: Nicht am Ort geboren, sondern Fremder oder Zugezogener zu sein; eine andere Hautfarbe zu tragen; Flüchtling zu sein; einer anderen Nationalität, einer anderen ethnischen Gruppe oder einer anderen Religionsgemeinschaft anzugehören; jüdisch zu sein, Sinti oder Roma zu sein; homosexuell zu sein usw.. Typische Beispiele für Zugehörigkeitsgemeinschaften, die primär als Ausgrenzungs- oder Hass-Gemeinschaften funktionieren, sind nationalistische und rechtsradikale Gruppen. Sie produzieren das, was als „gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit“ bezeichnet wird.

Wie wir an dieser Stelle rückblickend und unsere bisherigen Betrachtungen zusammenfassend feststellen können, hat die Zugehörigkeit also nicht nur eine lebensbejahende, unser Menschsein fördernde helle, sondern tatsächlich auch eine dunkle, entwicklungsfeindliche und damit menschenfeindliche Seite. Wie wollen wir mit unserer Einschätzung der Zugehörigkeit angesichts dieser zwiespältigen Situation verbleiben? Gibt es nach unserer ersten These -sie war die helle Seite der Zugehörigkeit- und nach der darauf folgenden Antithese -die dunkle Seite der Zugehörigkeit- so etwas wie ein Synthese?

### **3. Zugehörigkeit im Spannungsfeld zwischen Gemeinschaftserleben und Bewahrung von Individualität**

Wir kommen zu unserem dritten Klosterrundgang, bei dem wir über das Spannungsfeld nachdenken wollen, in das wir Menschen mit Blick auf die Zugehörigkeit unweigerlich geraten. Die Positionen, die Menschen innerhalb dieses Spannungsfeldes gefunden haben und finden, können sehr unterschiedlich sein. Ich möchte dies an einer kulturwissenschaftlichen Beobachtung deutlich machen: Die Unterschiedlichkeit der

Kulturen, in denen Menschen auf unserem Globus leben, lässt sich anhand sehr vieler Kriterien unterscheiden. Eines dieser Unterscheidungskriterien, welches in den Kulturwissenschaften sehr gut erforscht ist, ist das Ausmaß, in dem innerhalb einer Kultur die Gemeinschaftsorientierung bzw. der Individualismus ausgeprägt ist. Wissenschaftler unterscheiden auf dieser Grundlage sogenannte soziotrope bzw. kollektivistische Kulturen von sogenannten individualistischen Kulturen. Auch Neurowissenschaftler und Psychologen interessieren sich für dieses Thema, und zwar deshalb, weil Kulturen -also die unterschiedlichen Weisen wie Menschen aufwachsen, zusammenleben und sich in der Welt verhalten- tief auf die Psyche und auf das Gehirn des Menschen einwirken und dort so etwas wie einen Fingerabdruck hinterlassen. Vor diesem Hintergrund hat sich mit den sogenannten „Cultural Neurosciences“ vor Kurzem ein neues Forschungsgebiet entwickelt.

Soziotrope Kulturen finden sich vor allem im arabischen und asiatischen Raum. In soziotropen Kulturen -manche sprechen auch von kollektivistischen Kulturen- hat der soziale Zusammenhalt absoluten Vorrang vor den individuellen Bedürfnissen des Einzelnen. Der einzelne hat hier das, was Wissenschaftler ein „Interdependent Self“ genannt haben. Die Zugehörigkeit zur Familie, zum Volksstamm oder zur Religionsgemeinschaft hat hier Vorrang vor jeglicher persönlichen Autonomie. Die Identität des Einzelnen ist in soziotropen Kulturen sozial definiert. In soziotropen Kulturen hat das gesellige Beisammensein in tradierten Zusammenhängen hohen Rang. Die gemeinsame Pflege von tradierten Werten und Ritualen hat für die meisten Menschen in einer solchen Kultur höchste Bedeutung. Die soziale Kontrolle erfolgt in soziotropen Kulturen meistens nicht nur Behörden oder Ähnliches, sondern durch familiäre Autoritäten. Konflikte und Streits werden üblicherweise nicht vor irgendwelche staatlichen Institutionen getragen, sondern innerhalb oder zwischen den beteiligten Familien geregelt. Das Ziel bei Streitschlichtungen ist nicht Bestrafung, sondern Wiedergutmachung und Versöhnung.

Individualistische Kulturen, zu denen die west- und nordeuropäischen Länder sowie die angloamerikanischen Länder gehören, positionieren sich demgegenüber deutlich anders. Individuelle Bedürfnisse und Ansprüche werden als mindestens gleichwertig gegenüber den Ansprüchen der Gemeinschaft angesehen, sie sind diesen oft sogar übergeordnet. Menschen in individualistischen Kulturen haben kein „Interdependent Self“ wie in den soziotropen Kulturen, sondern ein „Independent Self“. Die Entwicklung von Individualität und Autonomie hat Vorrang vor der Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen. Menschen in individualistischen

Kulturen streben oft nach einem starken Selbstbewusstsein und nach persönlichem Erfolg. Soziale Zugehörigkeiten spielen für den Einzelnen auch in individualistischen Kulturen eine Rolle, diese Zugehörigkeiten werden aber vorzugsweise selbst gewählt und nicht -wie in soziotropen Kulturen- einfach tradiert. Geselliges Beisammensein und die Pflege von Traditionen spielen in individualistischen Kulturen nur eine nachrangige Rolle. Was zählt, sind zweckrationale Vorgehensweisen und der Profit. Konflikte werden, wenn sie sich nicht unverzüglich von Person zu Person klären lassen, relativ zügig vor Gericht getragen. Das Ziel hier ist, anders als in soziotropen Kulturen, weniger die Wiedergutmachung und Versöhnung, sondern die Wiederherstellung von abstrakter Gerechtigkeit und Strafe.

Für den einzelnen Menschen haben beide Kulturen ihre jeweiligen Vorzüge und Nachteile. *Soziotrope bzw. kollektivistische Kulturen* stillen das dem Menschen mitgegebene Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit in einem besonders hohen Maße. Sie verlangen vom Einzelnen dafür, dass er -oder sie- Eigeninteressen, wenn sie mit den Interessen der Gemeinschaft kollidieren, zurückstellt. Individuelle Entwicklungswünsche werden -falls solche geäußert werden- in soziotropen Kulturen eher wenig oder gar nicht gefördert, oft sogar aktiv behindert, da sie als eine Bedrohung der wechselseitigen Zugehörigkeit erlebt werden. Im Gegenzug bleibt dem Einzelnen in kollektivistischen Kulturen dafür aber auch der Stress erspart, der mit individuellen Entwicklungsschritten nicht selten verbunden ist. In *individualistischen* Kulturen dreht sich demgegenüber alles um die Entwicklung des Individuums. Was am Ende zählt, ist nicht woher jemand kommt oder zu welcher Herkunftsgemeinschaft er gehörte, sondern was er -oder sie- als Individuum geleistet und aus sich gemacht hat, über welche individuellen Kompetenzen er -oder sie- verfügt und wie viel Geld und Besitz er -oder sie- angehäuft hat. Die Gemeinschaftsbedürfnisse kommen in den westlichen individualistischen Kulturen in aller Regel zu kurz, der individuelle Stress ist dagegen außerordentlich hoch. Aus dieser Konstellation -Mangel an Zugehörigkeit, Vereinzelung und chronisch erhöhter Stress- ergeben sich all' jene Gesundheitsstörungen, die sich im Westen in typischer Weise ausgebreitet haben: Vor allem Nervosität, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Depressionen.

Wir leben in einer Zeit, in der sich -aufgrund der Globalisierung- soziotrope und individualistische Kulturen in einem vorher noch nie gewesenen Ausmaß begegnen. Zu dieser Begegnung tragen neuerdings -neben der Globalisierung- auch die großen Zahlen von Menschen bei, die aus ihren Herkunftsländern fliehen mussten, weil wir -der Westen- dort

Kriege hineingetragen und dadurch die Lebensgrundlagen der Menschen zerstört haben. Diese Menschen, die als Flüchtlinge unsere Hilfe suchen, kommen fast ausschließlich aus soziotropen Kulturen. Was sie hier, in unseren den Individualismus kultivierenden Ländern erleben, ist für viele eine Art Kulturschock. Dieser Schock wäre vermutlich nicht geringer, wenn man einen jungen, im IT-Wesen ausgebildeten Deutschen zwingen würde, plötzlich in einem syrischen Dorf auf dem Lande zu leben. Die Frage ist, was geschieht und was wird in den nächsten Jahren noch geschehen, wenn sich soziotrope und individualistische Kulturen begegnen. Wird es zum „Clash of Civilizations“, zum „Kampf der Kulturen“ kommen, wie ihn Samuel Huntington 1996 in einem berühmt gewordenen Beitrag vorausgesagt hat? Oder werden wir in der Lage sein, voneinander zu lernen? Ich meine, dass wir voneinander lernen können – und dass wir, wenn wir auf diesem Globus als Menschheit überleben wollen, auch voneinander lernen *müssen*. Dies nicht nur deshalb, weil eine Zunahme kriegerischer Auseinandersetzungen die Lebensgrundlagen zerstören wird, von denen wir alle abhängen. Sondern auch deshalb, weil Menschen weder in einer radikal individualistischen noch in einer radikal kollektivistischen Lebensweise gedeihen können. Der radikale Individualismus macht den Menschen krank, krank durch den Mangel an Zugehörigkeit, durch Einsamkeit und durch Stress. Kollektivismus beinhaltet die Gefahr, dass aus Zugehörigkeit ein Hemmnis für die individuelle Entwicklung des einzelnen Menschen wird, dass Zugehörigkeitsgemeinschaften zu mentalen Gefängnissen werden.

Sind wir damit nicht -sozusagen wir von ganz alleine- schon bei jener Synthese angelangt, nach der wir gesucht haben? Eine angemessene Position zur Frage der Zugehörigkeit wird einerseits anzuerkennen haben, dass Menschen Zugehörigkeit brauchen wie die Luft zum Atmen. Andererseits kann kaum geleugnet werden, dass Zugehörigkeit ihre Schattenseiten hat, dass sie also nicht nur unsere Luft zum Atmen ist, sondern dass sie uns die Luft zum Atmen auch nehmen kann. Worauf es ankommt, scheint nicht ein Entweder-Oder zu sein. Der von Samuel Huntington vorausgesagte Clash of Civilizations wäre ein fataler Irrweg und könnte in die Selbstzerstörung des Menschen auf dieser Erde führen.

Eine angemessene Positionierung zur Frage der Zugehörigkeit muss der Versuch sein, eine Balance zu finden zwischen den unabdingbaren Zugehörigkeitsbedürfnissen des Menschen auf der einen Seite, und dem ebenso unverzichtbaren Bedürfnis des Menschen nach persönlichem Wachstum und nach Entfaltung seiner individuellen Fähigkeiten. Die Lösung

wird also im Suchen und Finden einer Balance liegen, einer Balance zwischen Zugehörigkeit und Autonomie.

**Vertiefende Literatur:**

Joachim Bauer: Das Gedächtnis des Körpers (Piper TB)

Joachim Bauer: Warum ich fühle was du fühlst (Heyne TB)

Joachim Bauer: Prinzip Menschlichkeit (Heyne TB)

Joachim Bauer: Das kooperative Gen (Heyne TB)

Joachim Bauer: Schmerzgrenze (Heyne TB)

Joachim Bauer: Selbststeuerung (Blessing Verlag)