

Alles,

Von der Kunst,
innere Widersprüche
und Mehrdeutigkeit
auszuhalten

Nesibe
Kahraman

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

was
dazwischen
liegt

BELTZ

**Nesibe
Kahraman**

Alles,



**Von der Kunst,
innere Widersprüche
und Mehrdeutigkeit
auszuhalten**

**was
dazwischen
liegt**

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86783-4 Print
ISBN 978-3-407-86784-1 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2024

© 2024 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dr. Katharina Theml, Wiesbaden; Dorothea Bühler
Einbandgestaltung: FAVORITBUERO, München

Herstellung und Layout: Sarah Veith
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Vorwort 13

Kapitel 1 **Zwischen dem, was war,** **und dem, was ist 21**

Koexistenz 29

Kapitel 2 **Zwischen Richtig** **und Falsch 33**

Die autoritäre Persönlichkeit 36

Stereotype 44

Kapitel 3 **Zwischen Schwarz** **und Weiß 49**

Dichotomes Denken 53

Projektion 61

Kapitel 4 **Zwischen** **Meinungen 67**

Kognitive Flexibilität 69

Fragezeichen statt Ausrufezeichen 74

Kapitel 5 **Im Zwischen-** **raum 81**

Innere Konflikte 83

Das Gerechte-Welt-Denken 92

Kapitel 6 **Zwischen Gut** **und Böse 97**

Mehrperspektivität 104

Kapitel 7 **Zwischen Liebe** **und Gewalt 111**

Beziehung als Tatort 114

Sicherheit durch Ambiguität 118

Kapitel 8 **Zwischen dir** **und mir 123**

Reziprozität 126

Desillusionierung 128

Kapitel 9

Zwischen Wunsch und Realität 133

Die Akzeptanz der Unvollkommenheit 136

Die Überwindung der egozentrischen Perspektive 139

Kapitel 10

Zwischen Lebensrealitäten 143

Grenzen der Ambiguitätstoleranz 150

Kapitel 11

Zwischen Toleranz und Intoleranz 157

Toleranz für Intoleranz? 165

Kapitel 12

Zwischen Konformität und Ambiguität 175

Der natürliche Gegenspieler 179

Massenpsychologie 182

Kapitel 13

Zwischen 1, 2 und 3 193

Moralische Dilemmata 200

Stufen der Moral 202

Moralische Urteile bilden 206

Kapitel 14
Zwischen
Wahrheiten 211

Statt eines
Nachworts
Einladung in den
Zwischenraum 227

Literatur 233

Vorwort

»Ich fürchte mich so vor der Menschen Wort.
Sie sprechen alles so deutlich aus.
Und dieses heißt Hund und jenes heißt Haus,
und hier ist der Beginn und das Ende ist dort.

Mich bangt auch ihr Sinn, ihr Spiel mit dem Spott,
sie wissen alles, was wird und war;
kein Berg ist ihnen mehr wunderbar;
ihr Garten und Gut grenzt grade an Gott.

Ich will immer warnen und wehren: Bleibt fern.
Die Dinge singen hör ich so gern.
Ihr rührt sie an: sie sind starr und stumm.
Ihr bringt mir alle die Dinge um.«

Rainer Maria Rilke

Durch Sprache können wir uns ausdrücken, austauschen, verbinden, aber auch konfrontieren und Konflikte austragen. Wir können Worte nutzen, um Wertschätzung zu zeigen, aber auch um zu verletzen. Damit das möglich ist und wir uns verstehen können – dieselbe Sprache sprechen –, müssen wir uns aber vorher auf Worte und ihre Bedeutung, ihre Schreibweise und ihre Aussprache einigen. Das, was wir ausdrücken wollen – menschliche Erfahrungen –, muss also in aneinandergereihte Buchstaben passen. Damit das

funktioniert, müssen wir sehr viel kategorisieren. Rilke reflektiert diesen Prozess der Kategorisierung und zeigt dabei eine tiefe Sensibilität gegenüber der Macht und den Begrenzungen der Sprache, der Begrifflichkeiten, die wir erfanden und verwenden, und seine Furcht vor deren oft vereinfachender und einschränkender Natur. Er drückt seine Ängste vor den Worten der Menschen aus, die für ihn zu klischeehaft und begrenzend sind. Er stellt die Selbstverständlichkeit der Worte infrage, indem er darauf hinweist, dass sie alles so »deutlich« ausdrücken, sodass kein Raum für wahre Tiefe und Unerklärlichkeit sowie Ungewisses bleibt. Kein Raum für alles dazwischen. Die Worte werden zu starren Kategorien und Schubladen. Sie lassen keinen Interpretationsspielraum für alles, was nicht kategorisierbar ist. Für alles, was nicht in eine bestimmte Schublade passt. Für das, was mehrdeutig und uneindeutig ist. Für alles, was dazwischenliegt. Seien es individuelle Erfahrungen, Erlebnisse oder komplexe Umstände des Lebens.

Die Zeilen »sie wissen alles, was wird und war; kein Berg ist ihnen mehr wunderbar« betonen die Vorhersehbarkeit und Eindimensionalität, die dieses kategoriale Denken innehat. Ich verstehe Rilke so, dass er befürchtet, dass die Vielschichtigkeit des Lebens durch die Begrenzungen von Worten, aber auch durch gedankliche Begrenzungen, verloren gehen könnte. Die Worte der Menschen werden zu simplen Etiketten, die die Tiefe und Komplexität der Realität nicht immer oder nicht gänzlich erfassen können.

Betrachten wir die Kommentarspalten von Online-Zeitungsartikeln oder Social-Media-Beiträgen als Spiegel der Gesellschaft, merken wir schnell, dass Rilkes Befürchtung längst wahr geworden ist. Die begrenzte Natur der Sprache hat sich bereits zum eindimensionalen, kategorialen Denken entwickelt. Denn alles muss – fast schon zwanghaft – in bestimmte Kategorien geordnet werden. Dinge sind entweder richtig oder falsch – je nachdem, ob sie un-

serer persönlichen Meinung entsprechen oder nicht. In Sekunden-schnelle verhärten sich die Fronten, Diskussionen werden zu einem persönlichen Angriffskrieg, Meinungen werden zu absoluten Wahrheiten; und da, wo es gefordert wäre, Mehrdeutigkeit auszuhalten, entsteht als Gegenwehr nur noch mehr Polarisierung.

Wenn die Online-Redaktion mit vergeblichen Versuchen von Streitschlichtungen nicht mehr hinterherkommt, werden die Kommentarspalten deaktiviert. Ich frage mich dann, ob man die auf-gebrachten Menschen in den Kommentarspalten mit der Deakti- vierung eigentlich bestraft oder erlöst. Sozusagen vor sich selbst schützt. Vor der eigenen inneren Polarisierung. Auch wenn das si- cherlich weder die Aufgabe noch die Intention der Redaktionen ist, scheint mir das ein interessanter Nebeneffekt zu sein. Denn nor- malerweise kommen wir über Gespräche, Diskussionen, Austausch, das Anhören anderer Meinungen und Standpunkte sowie aktiven Perspektivwechsel zu einer fundierteren Meinung und einem diffe- renzierteren Bild einer Gegebenheit. Doch nur wenn wir das auch wollen und uns die Mühe machen, in einen echten Austausch zu gehen. Wenn wir aushalten, dass es andere Sichtweisen und andere Wahrheiten gibt, die unserer gewählten Wahrheit auf den ersten Blick widersprechen mögen, doch ebenso wahr sein können.

Was heutzutage aber leider viel zu oft passiert, ist, dass wir uns nicht in einen echten Austausch begeben, sondern in einen Schlag- abtausch. Es geht dann nicht mehr ums echte Anhören, interessierte Verstehen und Einnehmen anderer Perspektiven. Es geht ums Ge- winnen oder Verlieren. Es geht um Fronten und das Sichern der ei- genen Front gegen die »feindliche«. Gegensätzliches wird nicht aus- gehalten, sondern bekämpft. Toleranz ist dafür nicht erforderlich und auch eher störend.

Und damit meine ich nicht nur die im Außen stattfindenden Konflikte mit mindestens zwei Beteiligten. Sondern auch die

Konflikte im Inneren, die wir mit uns selbst austragen. Denn was wir mit inneren Widersprüchen machen, gleicht oft dem, was wir in unreflektierten Konflikten mit anderen beobachten können. Sei es nun ein Konflikt in einer engen Beziehung oder das Streitgespräch mit Fremden in einer Kommentarspalte. Wir nehmen immer gegensätzlichere Positionen ein, verhärten die jeweiligen Fronten und halten diese Spannung zwischen den beiden Polen irgendwann kaum noch aus.

Willkommen im sich selbst verstärkenden Teufelskreis.

Als Psychotherapeutin kenne ich dieses Gefühl, diese Spannung, die den Raum erfüllt, wenn ein innerer Konflikt in meinem Gegenüber stattfindet, nur zu gut. Ich habe gelernt, wachsam dafür zu sein und die Vermeidungsstrategien, die sich schnell zeigen, zu umgehen und zurück zum Konflikt zu gehen.

Als Privatperson kenne ich diese Konflikte auch von mir. Hier neige ich selbst viel lieber zur Vermeidung und muss mich dann immer wieder ermahnen, für einen Moment bei den ausgelösten Gefühlen zu bleiben und sie zunächst stehen zu lassen, wahrzunehmen und auszuhalten. Das Wegdrücken fällt uns so viel leichter, trotz des Wissens darum, dass es das Problem nicht lösen kann.

Allein das Schreiben dieses Buches hat so viel Konflikte in mir ausgelöst, dass ich mich immer wieder dabei erwischte habe, wie ich Gründe fand, dem Schreiben zu entkommen. Um in der Haltung einer möglichst objektiven Psychotherapeutin zu schreiben, musste ich mich immer wieder selbst reflektieren und mich selbst aushalten. Ich konnte meine privaten Ansichten und Meinungen nicht einfach wegdrücken. Je mehr ich das versuchte, umso eher kamen sie zutage und taten genau das, was das Buch nicht will: eine Meinung erzählen.

Meinung. Kaum ein Wort löst mittlerweile mehr Anspannung in mir aus. In der Welt der zahlreichen Meinungen, die sich gegen-

seitig in ihrer Bedeutsamkeit steigern wollen und dabei immer mehr an Inhalt verlieren, war das Letzte, was ich hiermit erreichen wollte, noch mehr Meinung dazuzugeben. Ich möchte erzählen. Über echte Menschen und ihre Themen. Über meine eigenen, die sich immer wieder zwischen den Zeilen finden. Und ich möchte dieses Potpourri aus Geschichten, Emotionen, Gedanken, Haltungen und Verhalten stehen lassen und zum Aushalten ermutigen. Wenn es irgendetwas gibt, was dieses Buch lehren kann, ohne dass es diesen Anspruch oder das Ziel hat, dann ist es die Kunst, Dinge auszuhalten. Und ich persönlich kann mir aktuell kaum eine wichtigere Tugend vorstellen.

Gerade in Zeiten von sich rasant entwickelnden Geschehnissen, in der Welt von geforderten »Statements« und dem Sich-auf-eine-Seite-schlagen-Müssen, von ineinander verschwimmenden Meinungen und Fakten sowie von Ansprüchen wie Selbstentwicklung und Selbstoptimierung brauchen wir diese Tugend vermutlich mehr als je zuvor.

Was diese Welt bereits im Übermaß hat und definitiv nicht noch mehr benötigt, sind dichotome Standpunkte, Schwarz-Weiß-Denken, Intoleranz, verhärtete Fronten, schnelle Meinungen. Dabei sollten wir alle – jeder für sich – bei uns selbst beginnen, statt ins Außen zu gehen und andere zu maßregeln.

Gerade die inneren Kriege, die in uns selbst stattfinden, befeuern diese Haltung im Außen. Denn wenn ich in mir und mit mir nicht im Reinen bin, sondern in einem ständigen Kampf, ausgelöst durch Widersprüche in mir, wie kann ich da Toleranz für weitere Meinungen im Außen aufbringen? Ich kann von keinem Menschen, der täglich in sich selbst, mit sich selbst, kämpft, erwarten, dass er im Außen friedlich, versöhnlich und tolerant ist. Eine aufrichtige Akzeptanz und Toleranz für mehr als eine Wahrheit erfordert Energie und Aufwand. Es erfordert, Ressourcen einzusetzen, um sich in einen echten Austausch zu begeben und sich in Perspektiven

hineinzusetzen, die man eigentlich zutiefst ablehnt. Woher sollen diese Ressourcen kommen, wenn sie schon dafür aufgebraucht werden, einen Konflikt im Inneren auszutragen, der schier endlos erscheint? Woher sollen neue Ressourcen geschöpft werden, wenn man sich in einem Teufelskreis ohne sichtbaren Ausweg befindet?

Wir müssen also erst einmal den Krieg in uns beenden, um uns auch im Außen auf gegensätzliche Perspektiven, konstruktive Konflikte und versöhnlichere Kompromisse einlassen zu können.

Doch diese ganzen Meinungen, Positionen, Bedürfniskonflikte, Wertunterschiede und inneren und äußeren Kämpfe bringen uns immer wieder zu der Frage, wie das eigentlich alles unter einen Hut passen soll, ohne Konflikte und Spannungen auszulösen. Wie passen das Gegensätzliche und Widersprüchliche eigentlich zusammen? Die Antwort besteht in einer Gegenfrage: Warum muss es das denn? Können wir diese Widersprüche denn nicht auch zulassen, aushalten und sie integrieren? Auch wenn wir alle diese Eindeutigkeit und Übereinstimmung im Innen und im Außen anstreben, so stellt sich mir die Frage, ob wir sie denn nur über das Auflösen dieser Widersprüche erreichen können. Oder ob wir die Stimmigkeit in uns und zwischen uns nicht vielleicht auch über einen anderen Weg ermöglichen können. Nämlich über das Aushalten von allem, was nicht sofort eindeutig ist. Was sogar widersprüchlich ist. Über das Zeitgleich-stattfinden-Lassen. Über das Parallel-existieren-Lassen. Über das Nebeneinanderstehenlassen. Über die innere und äußere Toleranz für Widersprüchliches. Über die Ambiguitätstoleranz.

Das fordert allerdings die Kunst des Zulassens, des Annehmens und des Aushaltens. Diese Kunst, die die Ambiguitätstoleranz verkörpert, offenbart sich in der Bereitschaft, zwischen den Zeilen zu lesen, zwischen den Worten zu lauschen und die Grautöne des Verstehens zu erkunden. In einer Welt, die oft von polarisierenden Ansichten und festen Überzeugungen geprägt ist, erweist sich diese Fä-

higkeit als kraftvolles Gegenmittel. Ein Gegenmittel, das wir gerade in diesen turbulenten Zeiten stets in unserer Tasche wissen sollten.

Denn ein Leben, das von einer ausgewogenen Ambiguitätstoleranz geprägt ist, gleicht einem Tanz auf dem Drahtseil zwischen dem Selbst und der Gemeinschaft. Es ist die Kunst, sich mit anderen zu verbinden, ohne dabei die eigene Identität zu verlieren, und gleichzeitig die Gemeinschaft zu stärken, ohne die Individualität der Einzelnen zu ersticken.

Es erfordert ein feines Gleichgewicht zwischen Selbstbewusstsein und Empathie, zwischen Selbstbestimmung und Solidarität. Wie ein Seiltänzer, der seine Balance auf dem Seil zwischen Himmel und Erde findet, müssen wir unsere eigenen Bedürfnisse und Überzeugungen mit den Bedürfnissen und Ansichten anderer in Einklang bringen.

Ambiguitätstoleranz ermöglicht es uns, die Vielfalt der Welt zu umarmen und die Unterschiede zwischen uns als Bereicherung zu sehen, nicht als Hindernis. Sie erlaubt es uns, offen für neue Perspektiven zu sein und aus ihnen zu lernen, während wir gleichzeitig unsere eigene Stimme behalten und für unsere Überzeugungen eintreten.

Indem wir auf diesem schmalen Draht tanzen, können wir eine starke und lebendige Gemeinschaft aufbauen, die auf gegenseitigem Respekt, Verständnis und Wertschätzung basiert. Wir können die Bindungen zwischen uns stärken und gemeinsam Höhen erreichen, die wir allein nie erreichen könnten. Das Leben mit Ambiguitätstoleranz als Leitprinzip ist ein ständiger Akt des Gleichgewichts, eine fortwährende Herausforderung, aber auch eine Quelle der Inspiration und des Wachstums. Es ist ein Tanz, der uns lehrt, dass wir zusammen stärker sind als allein und dass unsere Unterschiede uns verbinden, anstatt uns zu trennen. Dann fürchten wir uns vielleicht nicht mehr vor des Menschen Wort.

Kapitel 2

Zwischen Richtig und Falsch

Rumi, der bekannte persische Dichter und Mystiker, schrieb: »Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.« Dieses Zitat ist jedem von uns mit großer Wahrscheinlichkeit bereits mehr als einmal begegnet und erfreut sich großer Beliebtheit. Ich bin mir sicher, dass die meisten Menschen, innerlich oder auch nach außen sichtbar, zustimmend nicken, wenn sie es lesen. Doch ich bin mir auch sicher, dass die wenigsten dieser Menschen sich fragen, warum sie diesen Worten zustimmen und was genau an diesen Worten so viel Anklang in ihnen findet.

Jenseits von Richtig und Falsch klingt erleichternd, verträglich und nach einem erwünschten Zustand. Wir möchten keinesfalls falschliegen und die Schuld und Verantwortung des Falschen tragen müssen. Dafür sind wir bereit, das *Richtig* aufzugeben. Jenseits dieser beiden Zustände können wir sein und uns begegnen, ohne uns zu verurteilen. Ohne uns in Schubladen und Kategorien einordnen zu müssen. Es fühlt sich frei an. Als gäbe es an diesem Ort, jenseits von diesen beiden schweren Kategorien, die so viel Unbehagen auslösen können, eine Unbeschwertheit und Freiheit, die innerhalb der Kategorien nicht denkbar wäre.

Es ist dieser Zwischenraum, der sich so befreiend und wohltuend anfühlt. Er nimmt uns die Angst vor der Last der Verantwortung, auf der falschen Seite zu stehen, oder die unerträgliche Bürde des Richtigliegens. Der Rechtschaffenheit, von der wir denken, dass sie unser Ziel sei, zu der wir hinstreben, doch die sich immer wieder als Falle entpuppt. Als ein Käfig, den wir freiwillig betreten, weil wir glauben, sicher in ihm zu sein. Ein Käfig, dessen Tür unerwartet gewaltsam hinter uns zufällt und der von unserem eigenen unerfüllten Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle zugesperrt wird. *Ich bin da. Ich bin angekommen. Auf der sicheren Seite. Ich liege richtig. Ich habe mich denen angeschlossen, die richtigliegen, und bin nun eine der Rechtschaffenen.*

An diesem Ort, dem richtigen Ort, gibt es allerdings klare Grenzen, vor allem zum Falschen. Wenn ich diese Grenzen überschreite, verliere ich alle meine Privilegien der Sicherheit und Anerkennung für meine Rechtschaffenheit und falle ins Verderben. Ins Falsche. Auf die andere Seite. Auf die Seite der anderen. Denn in diesem kategorialen Denken gibt es uns, die Richtigen, und es gibt die anderen, die Falschen. Und plötzlich werden aus einer Gesellschaft, aus einem Wir, mehrere Wirs. Wir und die anderen. Und auch diese entwickeln ihre eigenen Regeln und erschaffen ihre Grenzen und leben innerhalb ihrer sozial erwünschten Kategorien, die das Miteinander regeln und alle »Wirs« von den anderen »Wirs« trennen.

Kein Wunder also, dass sich die Idee von diesem Ort, jenseits von diesen Kategorien, so befreiend anfühlt. Auch wenn kaum einer von uns an diesem Ort lebt. Weder haben wir es als Gesellschaft abschließend geschafft, diesen Ort – auch in der gelebten Praxis und Realität – zu errichten, noch setzen wir uns als Individuen wirklich dafür ein, diesen Ort zumindest und zunächst in uns selbst zu erschaffen, bevor wir ihn nach außen tragen können.

Aktuelle politische Geschehen, wie der wachsende Erfolg einer teilweise als gesichert rechtsextrem eingestuft politischen Partei in einem Land wie diesem, das die Gefahren besser kennen sollte als die meisten anderen Länder, demonstrieren, dass wir weit weg sind von diesem Ort, den Rumi einst beschrieb. Ich frage mich, ob ein Mensch diesen Ort jemals betreten hat, ob dieser in der Realität bereits existiert oder ob er erst geschaffen werden muss. Ich glaube, dass es sich eher um einen Zustand handelt, den wir zunächst – jeder für sich – in uns selbst herstellen müssen, um ihn dann im Außen erschaffen zu können.

Die autoritäre Persönlichkeit

Else Frenkel-Brunswik wurde 1908 in Lwiw (heutige Ukraine) geboren und musste aufgrund antisemitischer Pogrome im Jahr 1914 – im zarten Alter von zwölf Jahren – mit ihrer Familie nach Wien fliehen. Dort absolvierte sie das Abitur, studierte zunächst Mathematik und Physik an der Universität Wien, wechselte aber später zur Psychologie und musste ein weiteres Mal ihre neue Heimat verlassen, denn auch diese hatte sich gegen sie gewendet und sich Nazi-Deutschland angeschlossen. Sie emigrierte nach Amerika, erhielt ihre Promotion in Psychologie an der University of Iowa und wurde später eine enge Mitarbeiterin von Kurt Lewin, einem ebenfalls einflussreichen Psychologen.

Else Frenkel-Brunswik leistete einen bedeutenden Beitrag zur Psychologie, insbesondere zur Erforschung der autoritären Persönlichkeit und des Antisemitismus. Frenkel-Brunswik war eine der Forscherinnen, die an den Studien zur autoritären Persönlichkeit beteiligt waren, die von Theodor W. Adorno, Nevitt Sanford und Daniel J. Levinson in den 1940er-Jahren durchgeführt wurden – wobei ihre Beiträge nicht annähernd so viel Anerkennung fanden wie die von ihren männlichen Kollegen und Vorgesetzten.

Ihre Studien untersuchten psychologische Merkmale und Einstellungen, die mit autoritären Denkweisen in Verbindung stehen könnten, und waren eine Reaktion auf die aufkommenden totalitären Regime in Deutschland beziehungsweise Europa. Sie trug auch maßgeblich zur Erforschung des Antisemitismus bei und analysierte die psychologischen Faktoren, die zu Vorurteilen und Diskriminierung führen können. Sie stellte die Frage nach den Charakterstrukturen, die Menschen anfällig für faschistische Ideologien machen, was in dieser Zeit nicht nur bahnbrechend, sondern auch politisch hochaktuell und gesellschaftlich relevant war. Anders ge-

sagt: Sie untersuchte den Raum, den Rumi als »richtig« und »falsch« bezeichnete.

Was genau sie und ihre Kollegen da fanden, darauf möchte ich an anderer Stelle eingehen. Was sie mithilfe ihrer Forschung notwendigerweise auch beschreiben konnten, war der Ort jenseits von Richtig und Falsch. Denn wenn ich die Kategorien und ihre engmaschigen Grenzen identifizieren will, muss ich auch wissen, wo sie anfangen und wo sie aufhören. Ich muss verstehen, ab wann etwas in eine Kategorie gehört und wann nicht. Alles, was dazwischenliegt, ist dann das, was ungewiss, unsicher, unklar und damit ambig ist. Es kann mehrere Deutungen haben, ist von Natur aus uneindeutig, denn wenn es eindeutig wäre, würde es in eine Kategorie fallen können.

Ist Rumis ersehnter Ort also nur eine Falle? Ein unsicherer, dunkler Raum, der alles und nichts sein kann? Nein, noch nicht einmal das kann er sein. Denn dann wäre er wieder eindeutig. Er wäre alles. Oder er wäre nichts. Doch dieser Raum schafft es noch nicht einmal, der vagsten Formulierung standzuhalten. Er ist so uneindeutig und unklar, dass er keine Freiheit und Erleichterung mehr auslöst, sondern eine erdrückende Ungewissheit. Wenn ich die vorgefertigten, mit Grenzen und Stadtmauern umzäunten Orte der Dichotomie von Richtig und Falsch nun verlasse, um mich aufzumachen an einen Ort voller Ungewissheit, gebe ich meine Sicherheit, meine Kontrolle und alles, was ich an Ordnung und Struktur in mir und um mich aufgebaut habe, auf. Warum sollte ich das tun, Rumi? Warum sollte ich dir dorthin folgen, dich dort treffen wollen?

Denn denke ich nur an diesen Ort, dann ist da Angst vor mir. Ich wage zu behaupten, dass ich durch meine Sozialisierung in der aktuellen Gesellschaft keine Fertigkeiten und Kompetenzen dafür mitbekommen habe, an solch einem ungewissen Ort zu überleben. Was wir alle durch unsere Sozialisierung mitbekommen haben, ist

vermutlich eher das kontinuierliche Streben nach Kontrolle, um jegliche Ungewissheit und Angst nicht aushalten zu müssen. Wir wachsen in sehr eingegrenzten und kontrollierten Rahmen auf, in denen wir uns bewegen. Wir lernen früh Regeln und Normen kennen und wissen, wie wir uns zu verhalten haben, um gemocht oder geduldet zu werden – je nachdem. Bereits im Kindesalter lernen wir eine ganze Menge »Das macht man nicht« und »Das gehört sich nicht«. In der Schule ist klar, was gefordert wird, um »weiter« zu kommen und »erfolgreich« zu sein. Uns wird in der Schule nichts so sehr gelehrt wie Gehorsam und Stillsitzen.

Ich weiß noch, wie ich jahrelang von einem Lehrer entweder ignoriert oder gezielt gemobbt wurde, weil ich seiner Meinung nach ungehorsam war. In seiner Welt der Regeln war das auch zutreffend. In meiner Welt habe ich mich für einen Mitschüler eingesetzt, der von diesem Lehrer immer wieder schikaniert wurde. Als ich ihm meine sachliche Kritik an seiner Vorgehensweise als Pädagoge mitteilte und den Schüler in Schutz nahm, brachte er mich sofort zum Schweigen und erteilte mir eine Strafarbeit. Ich sollte einen Aufsatz über »blindes Reden« schreiben. Da ich sprechen würde, ohne etwas zu wissen. Ich schrieb diesen Aufsatz. Ich schrieb, dass ich unter solidarischem Handeln kein blindes Reden verstehen könnte, was möglicherweise auch an meiner »Blindheit« für Wissen liegen könnte. Wenn ich nichts wüsste, so wie er es mir unterstellte, wie sollte ich dann meine eigene »Blindheit« (er meinte wahrscheinlich Unwissenheit) erkennen können? Wie soll ich sehen, wenn ich doch blind bin? Ich erklärte ihm dafür aber, was ich unter blindem Reden verstand, und schrieb drei Seiten darüber, wie er sich als Lehrer im Unterricht verhielt und nichts als Angst und Schrecken unter uns Schülerinnen und Schülern verbreitete. Ich nannte zahlreiche Beispiele seines Verhaltens in den letzten Jahren. Meine Mutter riet mir ab, den Text so abzugeben, und versuchte, mich zu überreden, ruhig und freund-

lich zu bleiben. Bloß nicht dem Lehrer widersprechen. Gehorsam. So wurde ihr es als Gastarbeiter-Kind schon früh eingetrichtert.

Ich gab den Aufsatz am nächsten Morgen ab, und er las ihn direkt im Matheunterricht. Ich wusste, dass er einen gehorsamen Aufsatz erwartet hatte, in dem ich mich demütig und reuevoll zeigte und nach dessen Lektüre er mich auf etwaige Rechtschreibfehler hinweisen und vor der ganzen Klasse lächerlich machen könnte. Er erwartete – so wie er es seit über 30 Jahren als Lehrkraft gewohnt war – einen Triumph. Den wollte ich ihm keinesfalls geben. Nicht auf meine Kosten. Auch wenn ich da schon wusste, dass mich dieser kleine Triumph die nächsten Schuljahre sehr viel Kraft kosten würde. Das war es wert. Ich beobachtete von meinem Platz aus, wie sein Kopf beim Lesen der Zeilen immer röter wurde. Ich musste an die rote Königin aus der fantastischen Erzählung »Alice im Wunderland« denken, und in einem Tim-Burton-Film wäre die Szene hier in diesem Klassenzimmer bunt und eindrucksvoll gewesen. Diese fantastische Tim-Burton-Vorstellung ließ mich das choleriche Schreien und dabei (unabsichtliche) Spucken viel besser ertragen. Ich lächelte in mich hinein und war unfassbar stolz, dass ich nicht, wie in 90 Prozent der Fälle zuvor, eingeknickt war und mich gehorsam und reuevoll verhalten hatte.

Der Aufsatz war nur für seine Augen gedacht. Das erkannte er, als er mir damit drohte, dass er diesen Aufsatz dem Schulleiter vorlegen und eine Schulkonferenz einberufen würde.

Ich nickte nur, wohl wissend, dass er das niemals tun würde – ja niemals tun könnte, ohne dass der Schulleiter und alle seine Kollegen erfahren würden, was er tatsächlich im Unterricht tat und was er über sie gesagt hatte. Denn um keine Konsequenzen auf Schulleiter-Ebene fürchten zu müssen, hatte ich bewusst auch Situationen beschrieben, in denen er über andere Lehrkräfte und die Schulleitung gelästert hatte.

So gut sich das in dem Moment auch anfühlte, zu mir selbst, zu anderen und zu meiner Meinung zu stehen: Ich zahlte dafür einen hohen Preis. Bei jeder Gelegenheit, die sich ihm bot, wurde ich von da an jahrelang von ihm schikaniert und ungerecht behandelt. In einem System, in dem der Lehrer sehr viel mehr Macht hat als die Schülerinnen und Schüler, ist kaum etwas dagegen auszurichten. Ungehorsam lohnt sich für uns meistens nicht. Wir werden dazu erzogen, den Machtvolleren zu gehorchen und uns anzupassen, statt selbst zu denken und diese Gedanken einzubringen. Wir erhalten Aufgaben, deren Antworten entweder richtig oder falsch sind. Wenn wir in Matheaufgaben die richtige Lösung – allerdings über einen anderen Weg – errechnet hatten, wurden wir dafür mit Punktabzug bestraft. »Richtige Lösung, aber falscher Weg« stand dann in roter Schrift neben der Aufgabe.

Es gibt also eine Aufgabe, eine richtige Lösung und einen richtigen Weg zu dieser Lösung. Alles andere ist falsch. Das lernen wir. Uns in einem eingegrenzten Rahmen von Möglichkeiten zu bewegen und alles andere auszublenden. Alles, was dazwischenliegt, alle ungewissen Wege werden so gemieden und machen kreative Lösungen damit unwahrscheinlicher.

Aber zurück zu Rumi: Was nehme ich denn mit, wenn ich auf eine Reise gehe, deren Ziel so unklar und uneindeutig ist, dass es mir unmöglich erscheint, mich darauf vorbereiten zu können? Was packe ich in einen Koffer, wenn ich nicht weiß, was ich dort brauchen werde, wenn ich nicht einmal weiß, wo oder was »dort« ist?

»Vorbereiten«, »Koffer«, »einpacken«, »brauchen«, »wissen müssen«, höre ich mich selbst denken und immer wieder wiederholen. Rumi würde lachen. Ich stelle mir vor, dass er schelmisch grinsend, aber ohne dabei anklagend zu wirken – er könnte die Balance halten, die es benötigt, damit sich das Gegenüber freundlich ertappt,

aber nie erniedrigt fühlt –, so was Ähnliches sagen würde wie: »Die Verunreinigung des Ungewissen ist die Klarheit und Sicherheit. Lass das Ungewisse ungewiss sein.«

Natürlich würde er es nicht so stümperhaft wie ich ausdrücken, aber die Botschaft wäre eindeutig. *Eindeutig*. Wer zwischen den Zeilen lesen kann, spürt vielleicht, wie ich hier über mich selbst lache.

Aber wie soll ich denn auch meinen 34 Jahren kategorialen Denkens und der Suche nach Eindeutigkeit entfliehen? Wie soll ich diese Ungewissheit aushalten? Und um diese Motivation erst zu erlangen und zu aktivieren, stellt sich zunächst die Frage, nach dem Warum. Warum soll ich die Komfortzone der Eindeutigkeit verlassen, die Grenzen des Sicheren überschreiten, nur um mich an einen ungewissen Ort zu bewegen?

Ich gebe zu, mir persönlich würde die Antwort »Weil Rumi es sagt« ausreichen, doch um – falls jemand fragen sollte – eine fundiertere Auskunft erteilen zu können, möchte ich, und das sicher nicht zum letzten Mal in diesem Buch, auf Else Frenkel-Brunswiks Arbeit zurückkommen, die unter anderem zum Thema Faschismus und Persönlichkeit geforscht hat. Denn von Frenkel-Brunswik wurde die Ambiguitätstoleranz als eine Persönlichkeitseigenschaft definiert, die erworben werden kann. Die gemeinsamen Studien um Adorno und Frenkel-Brunswik stießen auf eine Ansammlung an Eigenschaften, die sie und ihre Kollegen als zusammengehörig einstuften und aus denen eine Kategorie gebildet werden konnte: die sogenannte »autoritäre Persönlichkeit«. Und die beschreibt ganz gut, warum wir an der Fähigkeit, die Ungewissheit und Uneindeutigkeit auszuhalten, arbeiten sollten.

Die autoritäre Persönlichkeit wird als eine spezifische Art der Persönlichkeitsstruktur betrachtet, die bestimmte Einstellungen, Werthaltungen und Verhaltensweisen aufweist. Das heißt, ein Mensch ist

laut dieser Theorie zu dem Grad als autoritäre Persönlichkeit einzu-
stufen, zu dem er oder sie zu diesen Eigenschaften neigt.

Zur autoritären Persönlichkeit zählen Eigenschaften wie autori-
tärer Gehorsam, ethischer Absolutismus, Tendenz zu rigiden mo-
ralischen Vorstellungen, bei denen moralische Fragen in absoluten
Schwarz-Weiß-Kategorien betrachtet werden. Außerdem die Ag-
gressivität gegenüber Minderheiten, strenge Konventionalität, rigide
Denkstrukturen und vor allem die Tendenz zu starren Denkmus-
tern und begrenzter Offenheit für neue Ideen oder Perspektiven.

Natürlich sollten wir den historischen Kontext beachten, in den
dieses Konzept zwingend eingeordnet werden muss. Wie bereits er-
wähnt, ist diese Forschung während des Zweiten Weltkriegs um
1940 entstanden und dementsprechend nicht ohne Aktualisierun-
gen übertragbar. Doch die Erkenntnisse lieferten wichtige Grund-
bausteine für die Persönlichkeitsforschung und Populismus- sowie
Faschismustheorien und sind trotz ihres Alters noch oder gerade
wieder schockierend aktuell – wenn auch nur theoretisch zu For-
schungszwecken. Denn in der psychotherapeutischen Praxis existiert
keine entsprechende Diagnose.

Die autoritäre Persönlichkeit sagt im Grunde nur aus, wie wahr-
scheinlich es für einen Menschen ist, faschistisch zu sein oder zu
handeln. Dazu wurde von Frenkel-Brunswik und Kollegen die Fa-
schismus-Skala (F-Skala) entwickelt, die unter anderem die oben
genannten Eigenschaften erfassen soll. Spannend war, dass sie dabei
weitere Zusammenhänge entdeckten. Sie postulierten, dass Men-
schen, die hohe Werte auf der F-Skala erhielten (hoher Faschismus),
auch folgende Eigenschaften zeigten: Feindseligkeit, Machtorientie-
rung, Externalisierung, Rigidität und Intoleranz gegenüber Mehr-
deutigkeit.

Eine Intoleranz gegenüber Mehrdeutigkeit. Daraus lässt sich
wiederum ableiten, dass es auch eine Toleranz gegenüber Mehrdeu-

tigkeit geben muss, beziehungsweise dass man intolerantes Verhalten gezielt abbauen könnte, um Toleranz herzustellen. Diese Fähigkeit, die Toleranz von Mehrdeutigkeit, dieses ermutigende Konzept in den grausamen Zeiten des Nationalsozialismus, nannten sie Ambiguitätstoleranz.

Ambiguitätstoleranz ist die Toleranz für ambige – also uneindeutige, ungewisse, mehrdeutige – Situationen. Es ist die Fähigkeit, die es benötigt, um an den Ort, den Rumi beschrieb, reisen zu können. Es ist das, was wir in unseren Koffer legen können, um uns auf diese Reise vorzubereiten. Es ist das Gegenmittel, welches wir in unserer Tasche wissen sollten. Es ist die einzige und sinnvollste Vorbereitung, die wir treffen können, wenn wir uns auf den Weg machen, alte Strukturen, einengende Denkmuster und Glaubenssätze, längst überholte Wertvorstellungen oder Grenzen zwischen Gruppen von Menschen zu verlassen.

Warum wir das tun sollten, hat uns Else Frenkel-Brunswik gemeinsam mit ihren Kollegen bereits im Jahr 1940 gezeigt. Wir laufen sonst Gefahr, feindselige, rigide, machtorientierte, aggressive, diskriminierende, autoritäre, absolutistische und möglicherweise faschistische Menschen zu werden oder diese zu tolerieren. Natürlich muss eine fehlende Ambiguitätstoleranz nicht in diesem Extrem enden, und glücklicherweise tut sie das auch nicht so häufig, wie es sich manchmal anfühlt.

Doch bereits rigides Denken, die Neigung zu starren Kategorisierungen, das Schwarz-Weiß-Denken und die fehlende Offenheit sind Risikofaktoren für unsere mentale Gesundheit und beeinflussen unsere Beziehungen und unser soziales Miteinander in nicht unerheblichem Maße. Die Fähigkeit, die wir hier zunächst dringend brauchen, und wer mein erstes Buch kennt, weiß, dass ich nicht müde werde, das zu sagen, ist eine ehrliche und konfrontative Selbstreflexion.

Stereotype

Aber Hand aufs Herz – wer von uns nimmt sich schon täglich und regelmäßig Zeit dafür, eigene Gedankengänge, -muster, indoktrinierte Stereotype und Glaubenssätze oder individuelle und kollektive Werte- und Normvorstellungen zu reflektieren, geschweige denn zu hinterfragen oder gar zu verändern?

Vielleicht kaufen wir uns immer wieder mal, recht motiviert von Zeilen wie diesen oder inspirierenden Zitaten, Bücher zum Thema, die dann aber in unserem Regal verstauben. Oder wir hören, während der kurzen Zeit zwischen Aufwachen und Am-Arbeitsplatz-Sitzen, eine Podcast-Folge, die verspricht, dass sie helfen wird, uns selbst besser kennenzulernen, und vielleicht könnte sie diesem Ziel auch gerecht werden – ich mag das nicht beurteilen oder pauschalisieren –, jedoch geben wir ihr keine echte Chance dazu, weil wir im Grunde nicht die Inhalte aufnehmen, sondern nur noch Informationen konsumieren. Eine Information nach der anderen.

Diese Flut an Informationen will natürlich auch verarbeitet, abgelegt und sortiert werden. Das muss – gerade bei der rasanten Darbietung der in Millisekunden neu aufkommenden Inhalte – schnell und effizient gehen. Unser Gehirn kann sich da nicht leisten, zunächst zu stoppen, innezuhalten und uns reflektieren zu lassen, was wir da eigentlich gerade alles innerhalb einer 30-minütigen Mittagspause aufgenommen haben. Kurz bevor wir wieder am Arbeitsplatz sind und mit den nächsten nicht enden wollenden Informationen versorgt werden, muss also schnell sortiert werden.

Dafür haben wir mentale Strukturen oder Konzepte, die wir verwenden, um ähnliche Dinge, Menschen oder Ereignisse zu gruppieren. Diese Gruppierungen basieren auf gemeinsamen Merkmalen oder Eigenschaften. So würden beispielsweise Hunde, Katzen und Fische zur Kategorie »Tiere« zugeordnet oder Autos, Fahrträ-

der und Flugzeuge zur Kategorie »Fahrzeuge«. Jede Kategorie hat dabei weitere Unter- und Oberkategorien wie zum Beispiel »Säugetiere« oder »Luftfahrzeuge«, sodass man sich hier schnell ein ganzes Geflecht aus Kategorien und untereinander verknüpften Assoziationen vorstellen kann.

Wie ein riesiges Netzwerk, was je nachdem, welchen Reiz es geboten bekommt, an der entsprechenden Stelle aktiviert wird. So können wir schnell und effizient Informationen in unserem Netzwerk ablegen. Das ist nicht nur faszinierend, sondern auch außerordentlich ökonomisch und hilfreich und schützt uns regelmäßig vor völliger mentaler Überforderung, insbesondere im digitalen Zeitalter und der relativ unnatürlichen Menge an Informationen und Reizen, denen wir ausgesetzt sind – oder uns selbst aussetzen.

Zwar sind Kategorien uns größtenteils dienlich, indem sie uns dabei helfen, die komplexe Welt um uns herum zu organisieren und ähnliche Dinge zu identifizieren und zu klassifizieren, doch jedes System hat seine Tücken. In diesem Fall sind es kognitive Verzerrungen oder anders genannt: Denkfehler.

Kategorisierung als kognitiver Prozess ist an sich nicht notwendigerweise ein Denkfehler, sondern eine grundlegende Art und Weise, wie unser Gehirn Informationen organisiert. Allerdings können bestimmte Denkfehler im Zusammenhang mit der Kategorisierung auftreten, wenn sie unangemessen oder fehlerhaft angewendet wird. So fangen wir gut und gerne an, Menschen aufgrund der Zugehörigkeit einer bestimmten Kategorie, wie beispielsweise Nationalität, Geschlecht oder Berufsgruppe, entsprechende Annahmen über bestimmte Fähigkeiten oder Verhaltensweisen, zuzuschreiben. Das nennt sich Stereotypisierung und ist die Grundvoraussetzung für Vorurteile und Diskriminierung.

Hier werden also unreflektiert Stereotype auf ganze Gruppen von Menschen übertragen, nur weil sie einer bestimmten Kategorie

angehören oder angehören zu scheinen – dass wir uns da nicht immer ganz sicher sein können, spielt dabei leider kaum eine Rolle. Wir können dadurch unsere bereits gefasste Meinung, Ansicht oder Annahme bestätigen und meist auch noch ein Klischee bedienen. So gehören dann alle Menschen mit dunklerer Haut und dunkleren Haaren in die Kategorie »Ausländer«, unabhängig davon, wo sie tatsächlich geboren worden sind und wie sie sich selbst definieren würden – und nicht selten werden dieser Kategorie »Ausländer« bestimmte Merkmale und Verhaltensweisen zugeschrieben, wie »erhöhtes Gewaltpotenzial«, »gefährlich« und »kriminell«.

Diese Zuschreibungen und die automatische Aktivierung dieser Zuschreibungen, die nicht weiter reflektiert und als gegeben angenommen werden, nennen wir dann Stereotypisierung. Ein klassischer Denkfehler, der nur durch bewusste kognitive Arbeit hinterfragt werden kann.

Hand in Hand mit diesem Denkfehler geht ein weiterer erwähnenswerter kognitiver Fehler einher: der sogenannte Bestätigungsfehler oder auch Confirmation Bias. Die Neigung, Informationen zu bevorzugen, die bereits bestehende Überzeugungen oder Stereotype bestätigen. Um unsere Stereotype bestätigen, bewahrheiten und bekräftigen zu können, suchen wir dann gezielt nur die Informationen auf, die genau das »beweisen«, was wir bereits dachten. Beispielsweise werden dann Berichte, in denen »Ausländer« wirklich »kriminell« waren, mit besonderem Interesse verfolgt, während alle anderen Menschen, die in die eigene Kategorie »Ausländer« passen würden, aber nicht kriminell sind, gedanklich ignoriert werden.

Meine Ärztin, die zwar die äußerlichen Merkmale aufweist, um in die Kategorie »Ausländer« zu passen, ist dann eher eine »Ausnahme«, oder etwas an ihr ist anders als bei den anderen Ausländern. Das Ignorieren von Gegenbeweisen oder das Suchen nach Informationen, die die eigene Meinung unterstützen, halten diese

gefährlichen Annahmen und Stereotype also nur weiter aufrecht und führen – wie in diesem Beispiel – zu direkter Diskriminierung.

Werden diese und viele weitere Denkfehler nicht identifiziert, die eigenen Gedanken nicht hinterfragt und die Annahmen nur weiter bestätigt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass wir uns in den immer starrer werdenden kategorialen Denkmustern verlieren, die diese bittersüße Illusion der Sicherheit bieten. Eine zunächst angenehme Flucht aus der unbequemen Realität, aber dennoch eine furchtbar gefährliche Illusion für uns selbst, unsere Mitmenschen und das soziale Miteinander.

Rumi sprach von einem Raum jenseits der Dualität von Richtig und Falsch, wo wir uns offen für das Unbekannte und die Vielschichtigkeit des Lebens zeigen können. Wenn wir in unseren Denkmustern gefangen sind, neigen wir dazu, die Welt in solche Dualitäten zu unterteilen und uns in einem Zustand starrer Überzeugungen zu verlieren. Doch wenn wir uns dem Raum zwischen Richtig und Falsch öffnen, erkennen wir die Schönheit der Vielfalt und Komplexität des Lebens.

Es ist in diesem Zwischenraum, wo wahre Erkenntnis und Verbindung entstehen können. Indem wir uns erlauben, unsere eigenen Gedanken zu hinterfragen und unsere Annahmen zu prüfen, treten wir in einen Raum der Offenheit und des Verständnisses ein. Hier können wir anderen Menschen auf Augenhöhe begegnen, ohne in starren Denkmustern gefangen zu sein. Es ist ein Ort des Wachstums und des gegenseitigen Respekts, der es uns ermöglicht, authentische Verbindungen zu knüpfen und ein tieferes Verständnis für uns selbst und für andere zu entwickeln.