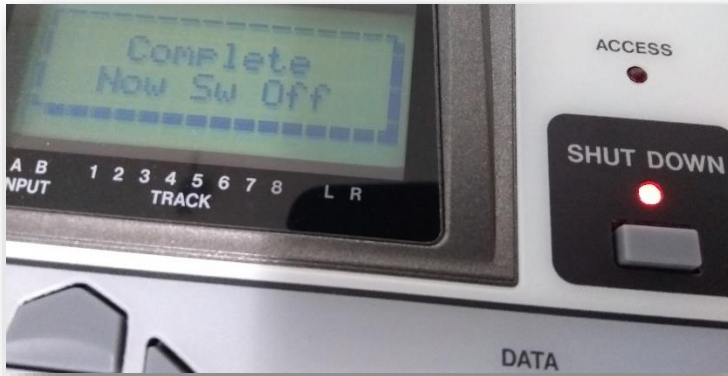


Die große Kränkung:

Wie uns die Corona-Pandemie Selbsterkenntnis, Demut und Empathie lehren könnte. Von Christoph Lang



Nun ist sie da, die zweite Welle. Und mit ihr – irgendwie schon prognostiziert – zum zweiten Mal so etwas wie: „Lockdown“. Im Ringen mit dem Virus ergeben sich gleich an mehreren Stellen riskante Gratwanderungen. Zwischen Freiheit und Verantwortung, zwischen

Ökonomie und sozialem Miteinander, zwischen Vorsicht und Risikobereitschaft einer Gesellschaft muss politisch manövriert werden. Mehr und mehr stellt sich bei vielen ein Gefühl der Ohnmacht ein: Die Pandemie entwickelt sich zu einer Quelle vielfältiger Kränkung. Unter „Kränkung“ verstehe ich die Verletzung eines anderen Menschen in seiner Ehre, seinen Werten, seinen Gefühlen, insbesondere seiner Selbstachtung. Wichtig ist dabei, dass die komplexen Interaktionen einer Kränkung nicht per se negativ sind. Entscheidend ist der konstruktive Umgang mit erlebten Kränkungen. Kränkungen können zu einer Chance werden, sich selbst und die Mitmenschen besser kennenzulernen – und sie können die vielleicht wichtigste menschliche Fähigkeit, das Empathievermögen, fördern.

Der Einzelne im Visier eines angriffslustigen Virus

Am Anfang einer Kette von Kränkungen steht diesmal ein kleines, aber wirkmächtiges Virus, das wohl nur sehr bedingt in den Griff zu kriegen ist. Auf der individuellen Ebene ist das gefährliche und unter Umständen todbringende Virus zuerst ein Angriff auf mein ganz persönliches Leben. In scheinbarer Sicherheit zu leben, mit relativer Gesundheit ausgestattet zu sein, mich weitgehend ohne persönliche Einschränkungen ausleben und verwirklichen zu können, das erschien uns in den letzten Jahrzehnten jedenfalls in den westlichen Gesellschaften als Normalität. Der Einzelne, dessen Selbstwert durch sein Schaffen, durch planbare Arbeit, relativ sicheren Verdienst und ungehemmte freie Entfaltung bestimmt war, muss plötzlich damit leben, dass vieles von dem nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr zählt. Von vielen wird das, was alles nicht mehr möglich ist, zunehmend als Kränkung erlebt: starke Emotionen wie Angst, Ohnmachtserleben und eine massive und nachhaltige Erschütterung des Selbstbildes sind die Folgen.

Wir haben es nicht im Griff

Schaut man auf das soziale Miteinander und die gesellschaftliche Ebene, dann liegt es auf der Hand: Das Virus greift in seiner potenziellen Gefährlichkeit vieles von dem an, was unser Miteinander bisher ausgemacht hat. Dazu zählt auch die sich langsam ausbreitende Einsicht, dass wir die Dinge noch lange nicht im Griff haben. Kitas und Schulen sollen um jeden Preis geöffnet bleiben – auch wenn sich mehr und mehr Stimmen zu Wort melden mit dem Hinweis, dass Wohl und Wehe unserer Kinder nicht an einer vermeintlich lückenlosen Bildung hängen. Hier scheint es eher darum zu gehen, Familien nicht zu überfordern durch „unbetreute“ Kinder. Zu meinen, dass einige Wochen Unterrichtsausfall in einer Pandemie das Zünglein an der Waage seien, zeigt die fehlende Selbstreflexion der Bildungsakteure. Immer mehr Naturwissenschaftler melden sich zu Wort mit dem Hinweis, dass alle politischen Entscheidungen im Rahmen der Pandemie immer nur auf Hypothesen aufbauen können. Hypothesen müssen ständig hinterfragt werden. Die Forschung zu Covid-19 zeigt, wie wenig die Menschheit an dieser Stelle bisher weiß, auch wenn es bereits Fortschritte gibt. Und auch und vor allem im Blick auf den Siegeszug des *homo faber* im 20. Jahrhundert scheint das Virus genau jene kränken zu wollen, die weiterhin fest daran glauben, dass wir „es“ schaffen und machen können, wenn wir uns nur genug anstrengen. Der 2017 verstorbene Schweizer Dichter Kurt Marti schrieb in einer seiner Denkskizzen: „Wenn nicht ein Wunder geschieht und der *Homo faber* zum *Homo admirans* mutiert, zum Menschen, der seine kreativen Energien aus dem Staunen und Bewundern schöpft, drohen die Macher als große Kaputtmacher zu enden – und wir mit ihnen“ (Marti 2011, 10). Keine Frage: Das Virus macht in seiner Stärke, Reichweite und Fähigkeit deutlich, dass der Mensch als Bewohner des blauen Planeten sich nicht sicher sein kann, wie lange seine Spezies hier noch zu Gast sein darf – anderen Lebewesen werden deutlich bessere Prognosen zuteil. „Unsere Art zu leben“ scheint dabei mehr und mehr fragwürdig geworden.

Die Macht kollektiver Kränkungen

All diese Erfahrungen können als Kränkung erlebt werden, individuell, gesellschaftlich und global. Auf der Ebene des Einzelnen haben diese Kränkungen destruktiven Charakter, treffen einen wunden Punkt, erschüttern den Selbstwert, verletzen den Gerechtigkeitssinn und rufen Enttäuschungen hervor. Je nach persönlicher Disposition werden diese Kränkungen unterschiedlich wahrgenommen und verarbeitet. So oder so erleben wir als menschliche Spezies zurzeit eine kaum dagewesene Welle an Demütigungen. In keinem anderen Bereich zeigt sich die Wirkkraft der Demütigungen deutlicher als bei kollektiven Kränkungen. „Demütigungen wirken sich stärker als alle anderen Emotionen auf das Fühlen, Denken und Handeln von Gruppen oder ganzen Völkern aus. Sie setzen mächtige soziale Energien frei, die zu verhängnisvollen gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen führen können. Zu diesen kollektiven Kränkungen sind auch jene zu zählen, welche die Menschheit in ihrer Gesamtheit treffen“ (Haller, 2017, 91). Die These des renommierten Gerichtspsychiaters und Bestseller-Autors Reinhard Haller fasst gut zusammen, was wir an vielen Stellen gerade erleben.

Die Kränkung als Chance?

Nun könnte es zunächst wie Hobbypsychologie klingen, im Zusammenhang mit Covid-19 von der Krise als Chance zu sprechen. Werden Unglück, Krankheit, Krise in Fachbüchern behandelt, steht am Ende oft der versöhnliche Schluss mit dem Blick auf Chancen: die Krankheit als Lehrmeister, die Krise als Entwicklungschance. Vielleicht wäre aber schon viel gewonnen, wenn zunächst die Sensibilität für das Kränkungsthema in all seinen Facetten erhöht werden würde. So könnte ein erstes Anerkennen sowohl der eigenen Gekränktheit als auch der kollektiven Phänomene von Kränkung unserer Tage zum Verstehen und zum Annehmen der Situation beitragen. Wo uns das gelingt, kann auch die große Kränkung anregend und die Auseinandersetzung mit ihr konstruktiv sein. Es sind somit drei Bereiche, in denen wir als Einzelne und als Gesellschaft wachsen könnten: Im Bereich der Selbsterkenntnis, im Blick auf unsere Rolle im Kosmos, und schließlich auch im Blick auf unsere Empathiefähigkeit.

Selbsterkenntnis, Demut, Empathiefähigkeit

Selbsterkenntnis kann sich einstellen, weil eine Kränkung uns wie in einem Spiegel unsere Verwundbarkeit vor Augen führt. Es sind unsere sensiblen Stellen und verborgenen Verletzungen, die plötzlich ans Tageslicht kommen. Diese Sensibilität und Vulnerabilität haben durchaus auch eine positive Seite. Wir spüren, was uns wirklich wichtig und wertvoll ist. Wir sind herausgefordert, die emotional hoch besetzten Dinge neu zu priorisieren. Die Kränkung zeigt uns, was uns wirklich wichtig ist – oder, wo sich vielleicht nur Leere einstellt, fordert sie uns dazu heraus, uns die eigenen Werte und Werthaltungen bewusst zu machen.

Kränkungen können, so der Psychiater Haller, auch dann konstruktiv verarbeitet werden, wenn wir die Kränkungsbotschaft und den Absender einer Kränkung genauer analysieren. Bei Kränkungen, die von Menschen ausgehen, lernen wir dabei oft das wahre Gesicht des anderen kennen. Im Falle des mächtigen kleinen Virus könnte die Kränkungsbotschaft vielleicht heißen: „Mensch, Du nimmst Dich viel zu wichtig!“ Oder: „Du kriegst mich so leicht nicht in den Griff!“ Oder auch: „Mensch, Du hast wohl vergessen, dass es neben Dir noch viel mächtigere Lebewesen gibt!“ Wo es uns gelingt, der Kränkungsbotschaft mit einer gewissen Distanz und Neugier zu begegnen, da lernen wir tatsächlich etwas Wesentliches dazu, anstatt an alten falschen Vorstellungen von unserem vom Menschen dominierten Miteinander auf diesem Planeten festzuhalten. Unter dem alten Stichwort „Demut“ gibt es gegenwärtig von philosophischer wie auch von theologischer Seite neue Ansätze, den Platz des Menschen im Anthropozän neu zu bestimmen.

Schließlich, und das könnte die dritte Chance sein, die sich durch die große Kränkung ergibt, könnte sich unsere Empathiefähigkeit in dieser Krise wesentlich weiterentwickeln. Wenn wir verstehen, dass die „große Kränkung“ durch das Virus viele Folge-Kränkungen bei den Menschen nach sich zieht, können wir uns auch besser einfühlen in das, was Einzelne in Folge ihres Gekränktheits erleben. „Im Gespür für Kränkungen, im Wahrnehmen eigener Gekränktheit und in der Handhabung von Kränkungen anderer verändert sich zwangsläufig die Empathie. [...] Wenn man empathisch vorgeht, wird man

sich davor hüten, andere Menschen zu beschämen“ (Haller, 2017, 226), so Reinhard Haller.

Im Wahrnehmen der eigenen Kränkungen erfassen wir nicht nur eigene sensible Stellen. Wir beginnen auch, den größeren Zusammenhang zusehen, in dem wir uns bewegen: „Kränkungen sind universell und zeitlos. Nichts außer der Liebe, des großen Gegenspielers, ist so menschlich. [...] Noch nie war eine nur scheinbar coole Gesellschaft so empfindlich und verletzlich“ (Haller, 2017, 243). Dass uns immer wieder neue Kränkungen treffen werden, individuell, kollektiv und global, liegt somit auf der Hand: „Von den Beschämungen am Internetpranger über die neue Art partnerschaftlicher Konfliktaustragungen bis hin zu den großen Verunsicherungen durch modernen Terror und Krieg. Kränkungen werden nie verschwinden, sie bekommen ein anderes Gesicht und eine neue Wertigkeit. Nie werden wir uns ihnen entziehen, wohl aber anders mit ihnen umgehen – sensibler, achtsamer, offener“ (Haller, 2017, ebd.).

Auf dem Weg durch die gegenwärtige pandemiebedingte große Kränkung der Menschheit wird es nicht nur darauf ankommen, dass jede und jeder das eigene Empathievermögen weiterentwickelt. Es braucht auch ein beständiges Ringen um neue Welt- und Selbsterkenntnis durch das Verarbeiten von Kränkungen. Und schließlich den Diskurs um das, was uns als Menschheit, als Gesellschaften, als Einzelne wichtig und heilig ist. Die gründliche Debatte um eine neue und begründete Haltung der „Demut“ steht dabei noch aus. Der Begriff steht wohl kaum im Verdacht, ein Modewort zu sein. Ob nun religiös konnotiert, agnostisch oder philosophisch neu interpretiert – die Aufgabe wird sein, die erlebten Kränkungen inmitten der Pandemie als Demütigungen im Wortsinn zu verarbeiten. Sie könnten zu einer neuen Haltung menschlicher Demut auf diesem blauen Planeten führen.

Literatur:

Haller, R. (2017), Die Macht der Kränkung, Salzburg/München, Ecowin-Verlag.

Marti, K. (2011), Von der Weltleidenschaft Gottes: Denkskizzen, Stuttgart Radius-Verlag.

*Christoph Lang ist Evangelischer Theologe, Personenzentrierter Coach und Supervisor.
Er arbeitet in einer Ökumenischen Krisen- und Lebensberatungsstelle in Karlsruhe.*