



DIE AUTORIN



Foto: privat

DR. VERENA KAST

Präsidentin des C.G. Jung-Instituts, Zürich, war Professorin für Psychologie an der Universität Zürich, Dozentin und Lehranalytikerin und Psychotherapeutin in eigener Praxis. Sie hat zahlreiche Bücher geschrieben, u.a. *Vom Sinn der Angst. Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen*, ein leicht lesbares und gut verständliches Buch zur Psychologie der Angst.



DAS BUCH



VERENA KAST:

Wi(e)der Angst und Hass.

Das Fremde als Herausforderung zur Entwicklung

Patmos Verlag, 2017.

ISBN: 978-3-8436-0918-0

14,00 €

Das Buch zeigt: Veränderungen können auch eine Herausforderung zur Entwicklung sein – wenn wir bereit sind, uns wider den Hass zu entscheiden und zu lernen, mit der Angst umzugehen.

XENOPHOBIE: EIN INTERVIEW MIT PROF. DR. VERENA KAST

WARUM MACHT UNS FREMDES ANGST?

Was war der Anlass für Sie, dieses Buch zu schreiben?

Nun, ich bin ja Spezialistin für Emotionen. Und auch ich war natürlich sehr beunruhigt über die aktuelle Entwicklung, wie plötzlich überall Hass sichtbar wurde. Inzwischen scheint es wieder ein bisschen besser, weil diese Hass-Threads im Internet gelöscht werden müssen. Aber dieses plötzliche Überhandnehmen von Hass hat auch mir ein Stück weit Angst gemacht und ich wollte das verstehen.

Wie hängen denn Hass und Angst zusammen? Xenophobie heißt ja wörtlich übersetzt „Fremdenangst“ (gr. xenos = Fremder), darunter wird aber meist „Fremdenfeindlichkeit“ oder „Fremdenhass“ verstanden.

Ich möchte zunächst einmal den Hass definieren: Hass ist ja eine Mischung aus verschiedenen Gefühlen: Da ist zunächst Ärger drin, den man nicht wirklich nützen kann. Ärger ist die Emotion, die sagt: „Bis hierher und nicht weiter!“ Mit dem Ärger schütze ich meine Identität. Dann ist Frustration drin. Leid. Scham. Angst, das Leben nicht bewältigen zu können. All das kommt zusammen in diesem Gefühl von Hass, in einer ganz machtvollen Haltung, den anderen wegdrücken zu wollen, eigentlich zerstören zu wollen im Hass. Das muss nicht ein Fremder sein, das kann auch ein Mensch in meiner Nähe sein. Aber das Fremde ist natürlich etwas, das uns beunruhigt und Angst macht. Auf das Fremde projizieren wir im Grunde genommen all das, was uns Angst macht in uns selber. Das nennen wir in der Jungschen Psychologie den „Schatten“. Auf die Fremden projizieren wir das, was wir eigentlich bei uns nicht haben wollen.

So erklären Sie sich aus psychologischer Sicht die Entstehung von Xenophobie?

Ja, wir projizieren auf das Fremde oder die Fremden das, was uns in unserer Psyche selber fremd ist. Das sind die unangenehmen Seiten, die wir nicht haben wollen. Die sehen wir dann bei den Fremden und bekämpfen sie dort.

Es gibt auch eine evolutionsbiologische Erklärung für Xenophobie als natürliche Reaktion, ein genetisches Erbe in uns, das den Menschen schon in der Steinzeit das Überleben sichern half ...

Ich denke, wir sind grundsätzlich fremden Menschen gegenüber zunächst ein bisschen vorsichtig, bis wir sie näher kennen. Aber ich finde, diese evolutionsbiologische Sichtweise greift etwas zu

„ Je weniger wir das Gefühl haben, dass wir dem Leben gewachsen sind, umso eher müssen wir das Fremde abwehren als etwas, das uns noch zusätzlich verstört.

kurz. Denn wenn wir z.B. in einer Stadt leben, sind wir eigentlich an die ständige Anwesenheit von Fremden gewohnt. Dort sind wir ja ständig von unendlich vielen fremden Menschen umgeben. Natürlich kennen wir dieses Unterscheiden: Der gehört zu uns, der gehört nicht oder noch nicht zu uns. Aber wenn die

Evolutionsbiologie Recht hätte, dann hätte es ja nie einen Fortschritt gegeben. Durch das Fremde und durch fremde Menschen kommt auch immer etwas Neues in unser Leben. Das Fremde ist ja auch interessant, es fasziniert uns auch.

Wann fasziniert uns Fremdes, Andersartiges, und wann ängstigt es uns? Das hat viel mit dem eigenen Identitätsgefühl zu tun, wenn ich das in Ihrem Buch richtig verstanden habe, also mit dem eigenen Selbstwertgefühl?

Genau so ist es. Wenn ich mich einigermaßen sicher fühle in mir, dann kann ich das Fremde an mich heranlassen. Fremdes ist immer etwas, das ein Stück weit beunruhigt, aber es ist auch interessant. Und Interesse, Neugier ist auch eine der Grundemotionen, die wir Menschen haben. Je schlechter unser Selbstwertgefühl ist, je weniger wir das Gefühl haben, dass wir dem Leben gewachsen sind, umso eher müssen wir das Fremde abwehren als etwas, das uns noch zusätzlich verstört. Hinzu kommt, dass es uns umso mehr fasziniert, je weiter weg es ist. Wir fahren wahnsinnig gerne in fremde Länder, aber sobald Fremde uns nahe kommen, mit uns leben wollen – hier kommt noch zusätzlich das Teilen-Müssen dazu – da wird es dann problematischer.

Was ich interessant fand: Sie bringen in dem Buch auch ein Beispiel aus Ihrer psychotherapeutischen Praxis. Da geht es um einen jungen Mann, der einen starken Hass auf Fremde entwickelt hat. Kann man Xenophobie therapieren? Es dürfte ja eher die Ausnahme sein, dass Menschen mit xenophoben Ansichten ein Problem bei sich selber sehen und eine Psychotherapie beginnen wollen ...

Da muss ich hinzufügen, dass dieser junge Mann ja nicht wegen seines Fremdenhasses zu mir kam, sondern vor allem weil er zuweilen suizidale und destruktive Ideen geäußert hatte. Der Fremdenhass wurde dann nur sehr schnell zum Thema. Wenn Sie Menschen haben, die Problematisches auf Fremde projizieren, etwa ihre Frustrationen auf sie abladen, und sie das in einer Gruppe machen, wo für sie klar wird, dass alle um sie herum das auch machen: Das ist dann eine neue Identität für sie – eine Hassidentität. Natürlich geht ein Mensch mit einer

solchen Hassidentität nicht in Therapie.

Kann man Xenophobie im medizinischen Sinn als Angsterkrankung sehen, oder ist sie als politisches oder soziales Problem zu verstehen?

Nun, man kann grundsätzlich die Auffassung vertreten, dass sie zu den Phobien gehört. Aber ich finde es bei der Angst überhaupt schwierig: Wenn wir sie nur als intrapsychisches Problem auffassen, dann kommt einfach die soziale Dimension der Angst zu kurz. Ich glaube, Angst hat ganz oft auch eine soziale Dimension.

Sie schreiben in Ihrem Buch einmal, sehr treffend (auf S. 99): „Verdrängen wir die Angst, sind wir unbewusst von der Angst bestimmt.“ Das gilt ja für die Angst allgemein, es ist ein Grundproblem für Menschen mit Ängsten, egal um welche es sich handelt. Wie können wir es schaffen, Angst nicht zu verdrängen?

Zum einen ist es wichtig, dass wir uns klarmachen, dass die Angst ein lebenserhaltendes Gefühl ist. Es ist nicht wirklich wünschenswert, angstfrei zu sein. Das geht einfach nicht. Man kann nicht vollkommen frei von Angst sein. Vielmehr geht es darum, dass wir die Angst formulieren, sie aber auch nicht einfach anderen Menschen aufladen wollen.

Oft verlaufen Gespräche über die Angst mit dem Tenor: „Bitte, nimm mir die Angst weg!“ Dabei genügt es im Grunde genommen, dass wir einfach miteinander sprechen über unsere Ängste. Dieses Miteinander-Sein ist wichtig: Zu zweit hat man einfach weniger Angst als alleine.

” Wenn wir Angst haben, wird auch unser Bindungssystem aktiviert. Das hilft enorm, und das ist ja auch der Grund, warum z.B. Selbsthilfegruppen so gut funktionieren.

Deshalb hilft es, sich mit anderen Menschen über seine Ängste auszutauschen. Aber eben nicht in dem Sinne, dass einer zuhört und die ganze Angst des anderen tragen muss. Die Perspektive in solchen Gesprächen muss sein: Gibt es Möglichkeiten für einen vielleicht ganz kleinen Raum zur Veränderung? Und, ganz wichtig: Wir dürfen nicht nur über die Angst sprechen, sondern auch über die Ressourcen, die wir haben. Wo ist Freude? Wo bin ich neugierig auf andere Menschen? Wo interessiere ich mich fürs Leben? All diese Emotionen, die uns mit dem Leben verbinden: Sie sind in meinen Augen ganz wichtig für die Angstbewältigung!

Das klingt wie eine Empfehlung für Selbsthilfegruppen. Genau das ist doch die Funktion von Angstselbsthilfegruppen: Miteinander über die eigenen Ängste sprechen zu können, in der Gruppe das Gefühl von Geborgenheit zu erleben und so zu lernen, mit der Angst umzugehen.

Ja, natürlich! Ich meine, das gilt auch politisch. In der momentanen Situation, in der viele Menschen sich verunsichert fühlen und Angst davor haben, wie es weitergeht, hilft dieses Miteinander-Teilen in der Gruppe – es geht natürlich auch zu zweit. Wenn wir Angst haben, wird auch unser Bindungssystem aktiviert. Das hilft enorm, und das ist ja auch der Grund, warum Selbsthilfegruppen so gut funktionieren.

Haben Sie noch einen allgemeinen Rat für uns, was den Umgang mit Angst betrifft?

Es ist wichtig, die Angst wahrzunehmen, wo immer sie im Körper zu spüren ist, sie anzuschauen und sich zu fragen: „Was will diese Angst von mir?“ Denn jede Angst will eigentlich eine Entwicklung.

Das Interview führte daz-Mitarbeiterin Johanna Bauer.