

Catherine Spöck: Angst überwinden, Teilhabe stärken, soziale Gerechtigkeit vorantreiben

Abstract

Ausgehend von der Zivilgesellschaft als systemstabilisierende Organisation mit bewusst koordinierten Verhaltensweisen, stellt sich die Frage, wie es gelingen kann, für die Vorgänge in sich und weit über den eigenen Tellerrand hinaus zu sensibilisieren, Handlungsfähigkeit zu entwickeln und soziale Verantwortung als festen Bestandteil des eigenen Leben zu integrieren. Das Ziel ist, Zusammenhänge zwischen politisch produzierter Angst, deren Auswirkung auf unser Gehirn und in weiterer Folge auf unser soziales Engagement aufzuzeigen. Darauf aufbauend werden Tools zur Erlangung von innerer Autonomie beschrieben, die einen gesellschaftlichen Wandel hin zu sozialer Gerechtigkeit unterstützen bzw. dafür ausschlaggebend sind. Grundlagen aus Systemtheorie, Neurowissenschaft, Achtsamkeitsbasierte Ansätze und soziologische Beschreibungen werden herangezogen und miteinander in Beziehung gesetzt.

Einleitung

Wirtschaftlich wichtige Prinzipien wie Kontrolle, Sicherheit, Voraussagbarkeit, Manipulation, Konkurrenz und Bewertung werden auch außerhalb des Subsystems Wirtschaft immer häufiger auf Kosten von Selbstverantwortung, Empathie, Solidarität und menschlicher Würde umgesetzt. Das Ergebnis ist häufig das angepasste, unter Umständen mit psychotropen Mitteln aufrechterhaltene, Selbst. Persönlichkeitsbildende Maßnahmen reduzieren sich in der Regel darauf, sich zivilisatorischer Motive zu bedienen indem sie Arbeitskräfte in reibungslos schnurrende Rädchen des Systems verwandeln. Die produktivistische Totalisierung erhebt die Produktion von Gütern und Dienstleistungen zu einem alles dominierenden Ziel. Sie strebt die Vereinnahmung aller menschlichen Fähigkeiten durch die Wirtschaft an. Kulturell wertvoll ist alles was produktiv ist, während soziale Belange und außerwirtschaftliche Ziele als wertlos bis kontraproduktiv eingestuft werden. Das Bemühen um Fairness und Gerechtigkeit weicht der amoralischen Haltung von Organisationen gegenüber dem Leid von Menschen, Tieren und Umwelt. Die propagierte Ansicht die eigene Ohnmacht angesichts sozialer Ungleichheit akzeptieren zu müssen und sich allein dem eigenen Fortkommen zu widmen, fühlt sich gleichzeitig für immer mehr Menschen falsch an (vgl. Zilian 2005, S. 58).

Damit ein neues Spiel verlangt werden kann, müssen die Menschen psychosoziale Dynamiken verstehen. Die Wirkungsweise von Angst auf unser Gehirn und in weiterer Folge auf gesellschaftliche Teilhabe und den Einsatz für soziale Gerechtigkeit in unserer Gesellschaft wird in diesem Artikel beschrieben. Anschließend werden Wege zur Entwicklung sozioemotionaler Fähigkeiten wie Handlungs- und Problemlösungsfähigkeit, Engagement und Solidarität aufgezeigt.

Die Basis für die Auseinandersetzung bildet eine Weltsicht, die der Haltung der Gleichwertigkeit von Menschen in unserer Gesellschaft einen großen Nutzen zuschreibt. Begründet wird diese durch die Gleichwertigkeit der einzelnen Seelen gegenüber organisierter Materie. Die Vertreter/-innen immerwährender Steigerung von Güterproduktion und Kompetenzentwicklung müssen sich eingestehen, dass die Steigerung nicht für alle gleichzeitig zu erreichen ist. Verluste, die aus Unvernunft oder Ungerechtigkeit entstehen, müssen kritisiert werden. Wirkliche Chancengleichheit kann erst dann entstehen, wenn Erkenntnisse aus der Persönlichkeitsentwicklung für alle zugänglich sind. Unfaire Rahmenbedingungen hingegen vergiften das gesellschaftliche Klima und verhindern ein produktives Zusammenleben (vgl. Zilian 2005, S. 70). Sich überschlagende Spitzenleistungen und Tempi lassen immer mehr Menschen gesundheitlich und psychisch auf der Strecke. Langsam beginnt die Diskussion darüber, wie den hohen Burnout Raten und hohen Zahlen von psychosomatischen Erkrankungen von Erwerbstätigen sowie Angstzuständen von Schüler/-innen und Lehrer/-innen zu begegnen ist (vgl. Hehenberger 2012, S. 91).

Gleichwertigkeit von Menschen

Jeder Mensch ist ein einzigartiges Wunder, wie alleine durch unsere Fingerabdrücke ersichtlich wird. Gleichzeitig sind wir alle gleich. Ein Herzchirurg kann aufgrund gleicher Strukturen jeden einzelnen der verschiedenen Menschen operieren (vgl. Satir 1988, S. 10).

Das so genannte *Metamuster* verbindet alle Lebewesen und ist so universal, dass die für die Entwicklung relevanten Informationen auch im Erbgut von Seeanemonen vorhanden sind. Sie zeigen das Muster, in dem alles Lebendige verwoben zu sein scheint. Diese Muster sind das Ergebnis der Interaktionen aller Lebewesen untereinander (vgl. Bateson 1984, S. 16 ff).

Nach Gregory Bateson (vgl. a.a.O.) verhindert die Kombination von zwei Beobachtungen die Lösung menschlicher Nöte: die Ausklammerung der Auseinandersetzung mit der alles verbindenden Struktur sowie die Hochachtung von organisierter Materie gegenüber des Menschen. Ist sie auch noch so einfach organisiert wie eine Dampfmaschine, erscheint sie vielen im Vergleich mit der menschlichen Seele als hochentwickelt.

Ergänzt wird die Geringschätzung der Menschen durch Unterscheidungen. Die Unterscheidung in Wissende und Unwissende durch die Wissenschaft als ein wirkmächtiges Beispiel, stellt eine Verkehrung von innen nach außen dar. Die ein System störende Personen werden zu gestörten Personen. Ein ursprünglich soziales Problem wird zum individuellen Problem. Von den Menschen wird verlangt, innengesteuert zu funktionieren, das eigene Verhalten selbst zu kontrollieren und sich anzupassen (vgl. Simon 2007, S. 78 f). Äußere Konflikte werden nach innen verlagert, wo sie nun wirken.

Angst und Erregung als typische Empfindung unserer Zeit

Die WHO (World Health Organisation) prognostiziert eine massive Zunahme von Depression und Angst in den westlichen Industrienationen. Eine neue Form der Beziehung zu uns und zu anderen muss gefunden werden. Denn Angst und Erregung als typische Empfindungen unserer Zeit lassen die Ableitung von handlungsrelevantem Denken nicht zu. Sie bewirken die Aktivierung des Hirnstamms mit seinen archaischen Notfallprogrammen Angriff, Flucht und Erstarrung. Unser Gehirn reagiert auf Druck mit dem Versuch zur Ruhe zu kommen. Neugier erlischt, sichere Beziehungen werden gesucht. Erfahrungen des Vertrauens und der Wertschätzung führen hingegen zu einer Abnahme von Übererregung im Gehirn (vgl. Hüther 2009).

So wie bereits die ersten Wirbeltiere profitierten auch wir von einer programmierten Reaktion für den angstausslösenden Notfall, die Stressreaktion. Durch hormonelle Reaktionen werden sämtliche körperlichen Reserven mobilisiert, um eine angstausslösenden Situation zu bewältigen. Diese Notfallprogramme sind jedoch ungeeignet zur Bewältigung lang andauernder, als bedrohlich bewerteter Situationen, wie beispielsweise prekäre Arbeitsbedingungen oder veränderte Lebensbedingungen. Durch den Dauerstress, verbunden mit einer Überbeanspruchung unserer Reserven, kommt es infolge erhöhter Kortisol Ausschüttung häufig zu stressbedingten Erkrankungen und Erschöpfungszuständen

verbunden mit Angst, Wut und Ohnmachtsgefühlen. Bei erfolgreicher Bewältigung hingegen kann es neben der Wiederherstellung der Homöostase auch zur Reorganisation des Organismus kommen. Hohe Spiegel von Glukokortikoiden wie sie bei unkontrollierbarem Stress erreicht werden, führen zur Elimination vor allem solcher Verhaltensweisen, die ungeeignet sind. Es kommt zu sehr grundsätzlichen Veränderungen des Denkens, Fühlens und Handelns. Dies wird vor allem als Destabilisierung wahrgenommen und geht mit einer Gefahr der Dekompensation einher. In Abhängigkeit von Dosis und Dauer der Einwirkung üben Glukokortikoide sowohl degenerative, regenerative oder permissive Wirkung auf ihre Zielzellen aus. Sie fördern oder hemmen das Auswachsen neuer Nervenfortsätze. Noradrenerge Axone können degenerieren und auch serotonerge, dopaminerge und peptiderge Mechanismen im ZNS werden langfristig moduliert. Die Entstehung einer Vielzahl körperlicher und psychischer Erkrankungen wird begünstigt. Erweist sich die Belastung als kontrollierbar, wird aus der Bedrohung eine Herausforderung, aus Angst Zuversicht und aus Ohnmacht Wille (vgl. Hüther 2002, S. 22ff).

Entsolidarisierung als Folge der Angst

Die systematische Erzeugung gesellschaftlicher Ängste spielt in neoliberalen Demokratien eine zentrale Rolle. Als ein wesentlicher Aspekt wirkt die Aufrechterhaltung der Illusion einer Leistungsgesellschaft, in der nicht die eigene Leistung und Anstrengungsbereitschaft über Erfolg und Misserfolg entscheidet. Die Realangst, ungerechten sozialen Verhältnissen ausgeliefert zu sein, wird geschickt in Binnenangst umgewandelt. Eine angemessene gesellschaftliche Urteilsbildung sowie Entschluss- und Handlungsfähigkeit werden durch die Aufrechterhaltung der Binnenängste, beispielsweise Versagensangst, blockiert (vgl. Mausfeld 2019, S. 37). Anspruch auf Menschenwürde entsteht nicht durch Mensch sein per se und kann nur marginal über die eigene Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft beeinflusst werden. Entscheidungskriterien, die festlegen, wer dazugehört und somit Anspruch auf Teilhabe und Solidarität hat, sind längst festgelegt. Sie definieren sich nach der Nützlichkeit der Körper für die Nationalökonomie (vgl. Schultz 2016, S. 117 ff).

So wird unsere Superdiversität, in der wir uns kulturell, in Weltanschauungen, Lebensstilen, Alter, Geschlecht, Familienstand, Status, Einschränkungen/Behinderung, Beruf, politischer oder sexueller Orientierung, Migrationshintergrund, Bildung und vielem mehr unterscheiden (vgl. Biffel 2020), ein weiteres angstauslösendes Moment. Der Anpassungsdruck steigt.

Catherine Spöck, momentum Kongress 2020, Track 2: Menschen mobilisieren, Interessen organisieren

Demografisierung soll gleichzeitig langfristige nationalökonomische Entwicklung und die Stabilität des gesellschaftlichen Status quo sicherstellen. Sie erzeugt eine neue Form des Staatsrassismus. Der Tod der Anderen wird nicht mehr länger durch kriegerische Auseinandersetzung legitimiert sondern durch allgemeine Selbststärkung des Lebens. Manche müssen sterben, damit unser Leben vordergründig sicherer wird (vgl. Schultz 2016, S. 117 ff).

Insbesondere im politischen Diskurs gewinnt der Neue Rassismus an Bedeutung. Die entstehende Differenz dient dazu, Machtverhältnisse und materielle Bereicherung auf Kosten der Anderen, die unterdrückt, ausgegrenzt und – nun legitimiert – ökonomisch ausgebeutet werden, zu legitimieren. Die durch die Bildung von In- und Outgruppierungen entstehende positive Selbstdefinition bringt die Entstehung eines Sündenbocks mit sich, dem die Verantwortung für alle möglichen Missstände zugeschoben wird. Alltagsrassismus funktioniert aufgrund ungerechter Verhältnisse in der Gesellschaft als Ausgleichsversuch bzw. Ventil für Sicherheitsgewinn. Die Systematik der Nützlichkeit als Voraussetzung für den Anspruch auf Teilhabe und Solidarität birgt eine Gefahr für jeden. Rassismus dient der Macht, nicht den Menschen, die davon nicht betroffen sind (vgl. Domenig S. 2007, 105 ff).

Ein Ventil kompensiert, löst aber nicht. So bleibt die Angst aufrecht und vordergründig aushaltbar. In Form von Dauerstress wirkt sie sich ungünstig auf Gehirn, Körper und Verhalten aus. Will man dies vermeiden, gilt es neue Verhaltensweisen zu entwickeln, die ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Kompetenz mit sich bringen. Hormonelle Reaktionen sorgen in Angstzuständen für die Aufweichung allzu tief eingebrannter Bahnen im Gehirn, die nicht mehr dienlich sind und schaffen günstige Voraussetzungen für die Anbahnung neuer Wege (vgl. Hüther 2002, S. 72ff).

Kulturen haben längst nicht mehr die Form der Homogenität und Separiertheit, sondern sind von Mischung und Durchdringungen gekennzeichnet. Inmitten der Unterschiede gibt es auch Gemeinsamkeiten, die Anschluss ermöglichen. Gegenseitiges Aufeinander zugehen, das Entdecken von Gemeinsamkeiten und Verstehen verhindern Aus- und Abgrenzungen. Empathie, als Fähigkeit eines Menschen, sich kognitiv in einen anderen Menschen hinzusetzen, seine Gefühle zu teilen und sich über sein Handeln klar zu werden ist das Gegenteil von Abgrenzung. Engagement tritt an Stelle von Distanz, Interesse und Neugier bilden die Triebfeder, um Neues entdecken zu können. Die verbleibende Spannung zwischen Catherine Spöck, momentum Kongress 2020, Track 2: Menschen mobilisieren, Interessen organisieren

mir und den anderen erhöht die Aufmerksamkeit (vgl. Domenig S. 2007, 166 ff). Den negativen Auswirkungen der Angst auf unser Gehirn wird gegengesteuert.

Entwicklungsbedingungen für ein angstfreies Leben

Die Gewohnheit, sich vor allem mit Menschen zu umgeben, die einem sehr ähnlich sind, sieht Virginia Satir (vgl. 2009) kritisch als Verschwendung des eigenen Potentials. Kritisch betrachtet sie auch die Regeln, die sich Menschen auferlegen um als gute Menschen zu bestehen. Viele wünschen sich von sich selbst alles richtig zu machen. Äußere Bedingungen werden wichtiger als die eigene Befindlichkeit. Der innere Dialog darüber wie andere über das eigene Tun urteilen, beeinflusst das Handeln. Obwohl diese Regeln das Streben nach einem sicheren, problemlosen Leben unterstützen, führen sie zu zunehmender Erschöpfung und Langeweile, einem Leben im emotionalen Gefängnis. Fehlendes Wissen, mangelnde Phantasie und zu wenig Bewusstheit haben häufig die Errichtung hoher Mauern zur Folge, mit denen eigene Möglichkeiten verbaut werden. Auszudrücken wer wir sind löst die Spannung, die erzeugt wird, wenn wir uns hinter einer Fassade verstecken (vgl. Satir 1988, S. 10 ff).

Die Entwicklung innerer Autonomie wird in folgendem Modell dargestellt (vgl. Loevinger 1976 und 1980; nach Binder 2010, S. 109).

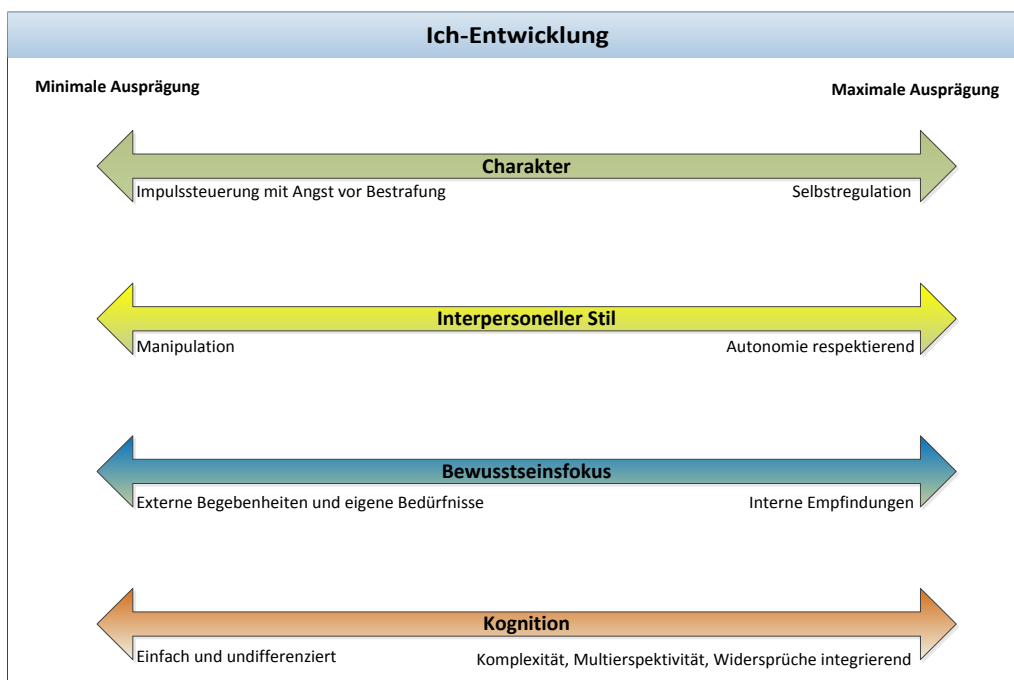


Abbildung 1 Ich-Entwicklung

Catherine Spöck, momentum Kongress 2020, Track 2: Menschen mobilisieren, Interessen organisieren

Die Analyse des Zusammenspiels zwischen Körper, Verstand, Gefühlen und Empfindungen, Sinnen, Kommunikation, Seele und Umwelt gibt uns Aufschluss darüber, wie wir mit uns selbst und anderen umgehen. Es geht nicht darum jedem Teil bedingungslos zu folgen sondern vielmehr um ihre Entdeckung und Akzeptanz. Anstatt zu versuchen gewisse Teile zu verbannen und andere hervorzuheben, sollten wir alle integrieren, für sie sorgen und sie verstehen lernen. Dadurch bleibt uns die Energie, die wir ursprünglich zur Abwehr einiger Teile gebraucht haben, für die Entwicklung von Problem- und Handlungsfähigkeit (vgl. Satir 1988, S. 10 ff).

Die innere Entwicklung hängt stark mit äußeren Entwicklungsbedingungen zusammen, welche sehr ungleich verteilt sind. Knut Hamsun beobachtete die Auswirkung von Armut und Reichtum auf die innere Entwicklung der Menschen wie folgt: Während die einen reich, aber ohne Sinn, weil zu stark angepasst, leben, leben die anderen arm, aber erleben Sinn in ihrem Leben. Hunger als Symptom der Armut hindert nicht daran, menschliche Werte zu entwickeln. Vielmehr kann ein weit gefasster Begriff von Hunger, im Sinne von sich nicht so viele angenehme Ablenkungen leisten können, dazu beitragen, sich mit inneren Prozessen auseinander zu setzen. Wenn nun aber die Reichen die Armen auf ihre Seite ziehen, so beobachtete Hamsun, ist eines sicher: Die Armen werden nicht reich, aber sie verlieren ihren Sinn (vgl. Ringel 1991, S. 120). Das Volumen der Erwerbsarbeit in Familien nimmt seit mehr als 25 Jahren zu. In der Mittelschicht ist die doppelte Berufstätigkeit der Eltern zur Regel geworden. Zugleich sinkt der Lebensstandard kontinuierlich und die staatlichen Leistungen für Erziehung, Bildung und Gesundheit werden reduziert. Während die Mittelschicht zunehmend proletarisiert wird, werden Teile der Bevölkerung pauperisiert. Die Anpassung an die Bedingungen der Gesellschaft geht mit einem Anstieg von psychischen und psychosomatischen Störungen einher, während die Kinder durch unzureichende Beziehungserfahrungen verwahrlosen. Der massive Anstieg der Zahl von Kindern mit Verhaltensstörungen und die damit einhergehende Biologisierung psychosozialer Störungen sowie die zunehmende Legitimierung der Psychopharmaka Behandlung dienen der Tabuisierung der gesellschaftlichen Realitäten. Psychopharmaka und Psychotherapie sind mittlerweile zum unverzichtbaren Mittel sozialer Anpassung geworden, das Funktionieren im sozioökonomischen System wird zunehmend mit psychotropen Substanzen hergestellt. Alkohol, Medikamente und illegale Drogen sind für Millionen von Menschen ein alltägliches Mittel um Wohlbefinden herzustellen und soziefunktionale Anpassung zu gewährleisten (vgl. Catherine Spöck, momentum Kongress 2020, Track 2: Menschen mobilisieren, Interessen organisieren

Amft 2006, S. 84 ff). Auch hier geht es um einen gesundheitsfördernden Ausgleich zwischen Anpassungsleistung und inneren Empfindungen.

Teilhabe und Solidarität durch Kompetenzerwerb

Die Entdeckung der Neuroplastizität ist die entscheidende Entdeckung moderner Neurobiologie. Je nachdem wie wir unser Gehirn brauchen, also welche Verhaltensweisen wir an den Tag legen, gestaltet sich die Struktur und Funktion unseres Gehirns. Das komplexe Netzwerk besteht aus 100 Milliarden Nervenzellen, von denen jede mit bis zu 10000 anderen Nervenzellen verbunden ist. Im Laufe unseres Lebens werden immer neue Verbindungen geknüpft, das Gehirn dient dazu sich an die Umgebung anzupassen – vor allem an andere Menschen. Ein einzelnes Neuron oder ein einzelnes Gehirn existieren in der Natur nicht (vgl. Weiss, Harrer, Dietz 2016, S.80).

Ingeborg Breuer et al. stellen das Konzept des Dialogs als Beziehungsform von Jürgen Habermas (vgl. 1985; nach Breuer et al. 1996, S. 117 ff) dar. Er findet seinen Ausgangspunkt in der Annahme, dass sich Vernunft und Herrschaft ausschließen. Statt verschiedene Meinungen gelten zu lassen, versucht Herrschaft, die Gedanken zu kontrollieren. Die Vernunft hingegen akzeptiert ausschließlich Gründe und besteht auf der freien und vorurteilslosen Auseinandersetzung. Kommunikative Vernunft ist ein Geschehen, welches durch Diskurs und Interaktion entsteht. Das Fehlen einer abstrakten Vernunft macht den Appell zur Vernunft anderen gegenüber sinnlos. Menschen sind nach dieser Konzeptionierung auch nicht den ökonomischen Strukturen ausgeliefert, vielmehr sind sie abhängig von den kommunikativen Randbedingungen. Ist die Kommunikation auf konsensuelle Einigung gerichtet, kann ökonomisches Kalkül herausgelöst werden.

Heinz von Foerster bezeichnet Wahrheit gar als Erfindung eines Lügners. Das Funktionieren einer Hypothese ist zwar ein Beweis des Funktionierens, rechtfertigt aber nicht, etwas als Wahrheit zu bezeichnen. Das Unangenehme an diesem Begriff ist, dass er den Versuch ins Spiel bringt, andere zu dominieren. Diskussionen über Subjektivität und Objektivität, Lüge und Wahrheit erzeugen ein Klima, in dem andere überredet, bekehrt und gezwungen werden, es stört die Beziehung von Mensch zu Mensch. Zudem hat die Sicherheit der Wahrheit für Menschen die daran glauben, den unangenehmen Nebeneffekt, dass ihnen die Verantwortung für ihre Sicht der Dinge abgenommen wird. Menschen können aber lernen,

ihren eigenen Anschauungen zu vertrauen. Ihre Beobachtungsgabe zu schärfen öffnet die Menschen für eine Vielzahl von Möglichkeiten. Heinz von Foerster geht so weit, sich eine Sprache ohne *gut* und *schlecht* vorzustellen um das Verbindende zwischen den Menschen hervorzuheben (vgl. Foerster und Pörksen 1998, S. 29 ff).

Das Ich besteht aus mehreren Instanzen, zwei davon sind Sprach-Ich und Erfahrungs-Ich (Intuition). Das Sprach-Ich orientiert sich daran, was in der Gesellschaft erwünscht ist. Es arbeitet sehr präzise, nimmt aber nur einen kleinen Teil der Gesamtinformation wahr. Diese Ziele entsprechen häufig nicht den inneren Bedürfnissen. Die Kultivierung des Erfahrungs-Ich wirkt sich nach einem einfachen Prinzip auf uns aus. Was Energie gibt, entspricht den eigenen Bedürfnissen (vgl. Kast 2009, S. 63 ff).

- Erschöpfung weicht Kraft und Energie
- Zynische Distanziertheit weicht der Fähigkeit, sich respektvoll und wohlwollend auf Beziehungen einzulassen.
- Vertrauen in die Wirksamkeit des eigenen Tuns ersetzt Zweifel an der eigenen Leistungsfähigkeit.

Achtsamkeit als Methode zur Erlangung dieser Fähigkeiten bedeutet, sich darüber bewusst zu sein, was von Augenblick zu Augenblick geschieht – im Innen und im Außen. *Komplexe Achtsamkeit* bedeutet darüber hinaus zu bemerken, was für einen selbst und für andere heilsam oder unheilsam ist. Eine Geistesschulung durch Achtsamkeit kann dazu beitragen, sich und andere zu schützen. Dass Achtsamkeit ein wirksames Mittel zur Stressreduktion, emotionalen Stabilisierung, Burnout-Prävention und Erhöhung der Lebensqualität ist, ist mit zahlreichen Studien belegt. Achtsamkeit fördert die emotionale Intelligenz und ist die Basis dafür, in Beziehungen bewusst für Ausgleich zu sorgen. Achtsamkeit bringt Einsichten und Klarheit über die Beziehung zum eigenen Körper. Den Körper zu spüren führt zur Wahrnehmung der Innenperspektive (vgl. Harrer 2013, S. 44 ff). Die als allgemeingültig erachtete Außenansicht hat als grobes Abbild der Wirklichkeit begrenzte Gültigkeit. Eine Erfahrung braucht Außen- und Innenansicht. (vgl. Dürr 2010, S. 19ff) Durch Achtsamkeit wird die Verzahnung von Gedanken, Handlungen und Beziehungen mit dem Körper klar. Eine bedeutende Rolle spielen die Motivationssysteme Sicherheit, Belohnung und Bindung. Aufgrund von Veranlagung und Erfahrungen im Kindesalter ist das Sicherheitssystem bei manchen Menschen unangemessen stark aktiviert. Bei Depression und Burnout findet man Catherine Spöck, momentum Kongress 2020, Track 2: Menschen mobilisieren, Interessen organisieren

ebenfalls eine erhöhte Aktivierung des Sicherheitssystems, die mit Gefühlen von Angst, Wut und Irritabilität verbunden ist. Zustände in denen das Bindungssystem aktiviert ist, sind Wohlfühlzustände, Endorphin und Oxytocin bestimmen die Wirkungen. Es ist als Gegenspieler des Sicherheitssystems relevant. Statt uns allein und unsicher zu fühlen, fühlen wir uns durch Verbundenheit sicher (vgl. Harrer 2013, S. 44 ff).

Die Einführung der *Komplexen Achtsamkeit* als Weiterführung der individualistischen Achtsamkeit und Reflexion bezieht sich nicht mehr ausschließlich auf die eigene Person und das engere Umfeld, sie nimmt Soziales, Politisches und Ökologisches in ihre Betrachtung auf. Meist konzentriert sich die psycho-spirituelle Auseinandersetzung zu einseitig auf innere Erfahrungen. Veränderte Bewusstseinszustände wirken sich wenig auf ethisches Handeln aus, vielmehr scheinen sie Ausdruck eines auf die Spitze getriebenen egozentrischen Narzissmus zu sein. Eine mehr oder weniger starke Überwindung der egozentrischen Lebenseinstellung zeigt sich vor allem in mutig engagiertem Eintreten für Wahrheit und Gerechtigkeit, für das Gemeinwohl (vgl. Frambach 2011, S. 356 f).

Fazit

Eine grundsätzliche Frage ist, wer wir sind und wie wir in Beziehung zueinander und zu unserer Umwelt stehen. Bereits Gregory Bateson beschrieb, dass alle Lebewesen in einem biologischen Ordnungssystem verbunden und gleichwertig sind. Die Demografisierung hebt die Gleichwertigkeit von Menschen auf, in dem sie diese nach ihrer Nützlichkeit für die Nationalökonomie beurteilt. Mit ihr geht eine neue Form des Staatsrassismus einher, der mit der Definition von Ein- und Ausschlusskriterien auch Staatsbürger/-innen in ihrer Multidiversität betrifft. Angst nimmt massiv zu. Anstatt sich auf ungerechte soziale Verhältnisse zu richten, wandelt sie sich in Binnenängste oder richtet sich auf, durch die Politik instrumentalisierte, „Sündenböcke“. Angst, die nicht überwunden werden kann, wirkt sich in Form von Dauerstress ungünstig auf unser Gehirn, unsere Handlungs-, Beziehungs- und Urteilsfähigkeit aus. Es wird notwendig, neue Verhaltensweisen zu lernen, um die lähmenden Auswirkungen der Angst auf das Gehirn zu mindern. Dazu braucht es die Berücksichtigung individueller Perspektiven und Empfindungen. So kommt es zu einer Steigerung von Vitalität und Handlungsfähigkeit und die Voraussetzungen für die Gleichwertigkeit von Kommunikationspartner/-innen werden erfüllt. Nun können rationale Dialoge, die argumentativ anstatt als Machtkämpfe geführt werden, sozial gerechte Catherine Spöck, momentum Kongress 2020, Track 2: Menschen mobilisieren, Interessen organisieren

Lösungen ermöglichen. Die Entwicklung innerer Autonomie bedingt die Auseinandersetzung und Akzeptanz eigener (un)-erwünschter Teile. Die daraus resultierende Selbstfürsorge wirkt sich positiv auf unser inneres Sicherheitssystem aus. Abschottung und das Ventil „Sündenböcke“ verlieren ihre Funktion. Durch die nun möglich gewordenen Begegnungen mit uns selbst und mit Fremden vergrößern sich Erfahrungsraum und Handlungsrepertoire weiter. Neugier, Vitalität und Engagement entstehen und ermöglichen Teilhabe und den Einsatz für andere. Ohnmacht weicht Handlungsmacht und die Basis für ein mutig engagiertes Eintreten für das Gemeinwohl ist gelegt. So erhöhen sich sowohl die eigenen Teilhabechancen, als auch die von anderen.

Literatur

Amft, Hartmut (2006): ADHS: Hirnstoffwechselstörung und/oder Symptom einer kranken Gesellschaft? Psychopharmaka als Mittel einer gelingenden Naturbeherrschung am Menschen. In: Marianne Leuzinger-Bohleber; Yvonne Brandl; Gerald Hüther (Hg.): ADHS - Frühprävention statt Medikalisierung. Theorie, Forschung, Kontroversen ; 3 Tabellen. 1. Aufl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (Schriften des Sigmund-Freud-Instituts / 2, 4), S. 70–90.

Bateson, Gregory (1984): Geist und Natur. Eine notwendige Einheit. 3. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp (Suhrkamp-Wissenschaft, Weisses Programm).

Biffel, Gudrun (2020): Diversität. Auslöser für Konfliktlinien in der Gesellschaft? Linz: Oö. Zukunftsakademie.

Breuer, Ingeborg; Leusch, Peter; Mersch, Dieter (Hg.) (1996): Welten im Kopf. Profile der Gegenwartsphilosophie. Berlin: Rotbuch Verl. (Rotbuch-Taschenbuch).

Domenig, Dagmar (2007): Transkulturelle Kompetenz. Lehrbuch für Pflege-, Gesundheits- und Sozialberufe. 2. Aufl. Hamburg: Hogrefe AG.

Dürr, Hans-Peter (2010): Geist, Kosmos und Physik: Gedanken über die Einheit des Lebens. Amerang: Crotona Verlag GmbH.

Foerster, Heinz von; Pörksen, Bernhard (1998): "Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners". Gespräche für Skeptiker. 1. Aufl. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Frambach, Ludwig (2011): Gewissensarbeit, Weisheitstherapie, Geistiges Leben. Werte und Themen moderner Psychotherapie. Buchbesprechung. In: Hilarion G. Petzold (Hg.) (2011): In: *Integrative Therapie. Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenhintergrund.* (3), S. 356–360.

Harrer, Michael E. (2013): Burnout und Achtsamkeit. Stuttgart: Klett Cotta

Hehenberger, Christian (2012): Die Zukunft fest im Griff. Trends, die unser Leben, die Wirtschaft und Gesellschaft bis 2020 verändern ; Philosophie trifft Zukunft! ; HE-PACEM® - das neue Strategiemodell für erfolgsorientierte Unternehmen & Führungskräfte. Golden Edition. Gutau: Institut für Marketing und Trendanalysen.

Catherine Spöck, momentum Kongress 2020, Track 2: Menschen mobilisieren, Interessen organisieren

- Hüther, Gerald (2009): Macht der inneren Bilder: Neues von Zappelphilipp und Suse Traum. In: Pädagogische Hochschule OÖ (Hg.): Es ist normal, verschieden zu sein. Heterogenität als Chance und Herausforderung, CD 5. Symposium. Linz.
- Hüther, Gerald (2011): Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. 10. Aufl. Göttingen [u.a.]: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kast, Bas (2007): Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft. Die Kraft der Intuition. 5. Aufl. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH.
- Mausfeld, Rainer (2019): Angst und Macht. Herrschaftstechniken der Angsterzeugung in kapitalistischen Demokratien. 2. Aufl. Frankfurt am Main: Westend.
- Ringel, Erwin (1984): Die österreichische Seele. 10 Reden über Medizin, Politik, Kunst u. Religion. 5. Aufl. Wien [u.a.]: Böhlau (Dokumente zu Alltag, Politik und Zeitgeschichte, 5).
- Ringel, Erwin (1991): Fürchte den anderen wie dich selbst. Wien: Ephelant Verlag.
- Satir, Virginia (1988): Meine vielen Gesichter. Wer bin ich wirklich? München: Kösel.
- Satir, Virginia (2009): Your many faces. The first step to being loved. New York: Crown Publishing Group.
- Schultz, Susanne (2016): Die zukünftige Nation. Demografisierung von Migrationspolitik und neue Konjunkturen des Rassismus. In: movements Jg.2, Heft 1/2016, www.movements-journal.org
- Simon, Fritz B. (2007): Die Kunst, nicht zu lernen und andere Paradoxien in Psychotherapie, Management, Politik . 4. Aufl. Heidelberg: Carl-Auer-Verl. (Philosophie, Systemtheorie, Gesellschaft).
- Weiss, Halko; Harrer, Michael E.; Dietz, Thomas (2016): Das Achtsamkeitsbuch. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Zilian, Hans-Georg (2005): Unglück im Glück. Überleben in der Spassgesellschaft. Graz: Styria (Bibliothek der Unruhe und des Bewahrens, 11).