

## Angemessenheitsprüfung – 4 Schritte:

A) Zunächst gilt es die betreffende Emotion zu identifizieren. Zu fragen wäre: Was signalisiert z. B. eine *negative* Wallung? Ist es Ärger, ist es Zorn, ist es Neid, ist es Eifersucht oder vielleicht Hass? – Dieser erste Schritt einer ehrlichen Innenschau stellt bereits eine große Herausforderung dar, denn erstens ist es grundsätzlich schwer, das innere Geschehen genau zu erfassen, und zweitens fällt in der Regel das Eingeständnis gerade solcher Emotionen schwer, die uns als abhängig, bedürftig oder gar übelwollend kennzeichnen bzw. die Beschreibung solcher Emotionen, die zur Zeit nicht „angesagt“ sind. Ja, man muss hinzufügen: Gerade Menschen, die sich dem Guten verschrieben haben, verleugnen nur allzu gerne ihre antisozialen Regungen. (Gefahr: Entstehung unangemessener Selbstbilder, deren Aufrechterhaltung jedoch auf Dauer erschöpft bzw. die Persönlichkeit „korrumpiert“). In diesen Zusammenhang gehört auch die Bereitschaft, in grundlegender Weise über kulturell anerkannte Normen nachzudenken bzw. diese im Kulturvergleich zu relativieren

B) Danach gilt es zu überprüfen, ob das Geschehen/Ereignis, auf das sich die Emotion bezieht, einen realen Gehalt besitzt bzw. eine adäquate Interpretation erfährt. – Habe ich es *tatsächlich* mit einem Aggressor zu tun? Liegt dort *tatsächlich* eine Schlange oder vielleicht ein gewundener Stock? Geht von dem herumschwirrenden Insekt *wirklich* eine Gefährdung aus? Hat meine Kollegin die Tür *tatsächlich mit Absicht* laut ins Schloss geworfen oder gab es womöglich einen Windstoß? – Auch dies ist keine leichte Aufgabe, denn in der Regel neigen wir dazu, am Gängelband unserer Affekte die Tatsachen einzufärben oder zu verdrehen, das heißt: wir machen aus einem harmlosen Vorgang eine Staatsaffäre, weil wir gegen eine Person voreingenommen sind, oder wir bagatellisieren umgekehrt die niederträchtige Handlung eines Sympathieträgers.

C) Sind wir hierin zu etwas mehr Klarheit gelangt, so wäre in einem dritten Schritt zu hinterfragen, ob unsere jeweilige Emotion, z. B. unser Zorn, nicht möglicherweise eine Erwartung enthält, welche einer genaueren Beurteilung schwerlich standhält. Wir fragen also: *Verdient* das Verhalten eines Anderen *tatsächlich* Zorn, offenbart es nicht eher ein lässliches Vergehen bzw. erweist es sich aus der Nähe betrachtet sogar als sehr gut nachvollziehbar und akzeptabel? Bin ich *tatsächlich* berechtigt, mich dadurch in meiner Sphäre angegriffen zu fühlen? Oder erhebe ich möglicherweise selbst übertriebene, ja unhaltbare Ansprüche?

D) Sollte ich nach eingehender Erwägung von A) bis C) zu dem Schluss gelangen, dass mein Zorn, meine Angst etc. angebracht/legitim ist, so wäre danach sehr genauer zu bedenken, ob und wie ich im jeweiligen Einzelfall dieser Emotion Ausdruck verleihe. Besonnenheit im Handeln ist notwendig. Hier ergibt sich eine ganze Palette von Fragestellungen, wobei es darauf ankommt, sich das eigene Selbstbild und Selbstverhältnis nachdrücklich bewusst zu machen. Im Dienste von Verbesserung kommt es darauf an, auch berechnete Emotionen richtig zu kanalisieren. Klar ist z. B., dass die Art und Qualität einer Beziehung ausschlaggebend dafür ist, wie viel unmittelbaren Emotionsausdruck ich dem Gegenüber zumuten kann bzw. darf. Einem Kind oder einer labileren Person, die nur über ein geringes Potential der Abgrenzung und Gegenwehr verfügt, sollte nicht zu viel emotionaler Überschwang aufgebürdet werden. Zur Vermeidung unserer eigenen emotionalen Verzerrungen ist oftmals der Austausch mit Vertrauenspersonen hilfreich. Kurzum: Hier gibt es vieles zu bedenken.

(Heidemarie Bennent-Vahle)

## 10 Thesen zur Verknüpfung von *Einsamkeitsfähigkeit* und *Wirstärke*

„Wenn ich selbst nicht für mich da bin, wer dann sonst?  
Wenn ich nur für mich da bin, wer bin ich dann?“

(Rabbi Hillel)

### Wer *Einsamkeitsfähigkeit* mit *Wirstärke* verbindet,

1. ist kein Mitläufer im Denken, d. h. er steht auch dann zu den eigenen Überzeugungen, wenn daraus Nachteile erwachsen könnten.
2. ist dennoch kein Solitär, sondern nimmt das vom Anderen her Kommende ernst und bedenkt es, weil er weiß, dass Selbstwerdung nur über andere erfolgt: kein Ich ist ohne Wir, das konkrete Angesprochensein vom Anderen her ist sogar Voraussetzung dafür, dass wir ein Ich werden können; das heißt auch zu erkennen, dass niemand seine Herkunft ganz hinter sich lassen kann, dass wir vielmehr das bearbeiten müssen, was uns mitgegeben wurde.
3. lässt den Abstand zwischen Image und Wirklichkeit nicht aufreißen. Auch wenn es vermutlich nie gelingen kann, dem eigenen Selbstbild zu entsprechen, geht es darum, ein realistisches Bewusstsein des eigenen Könnens zu entwickeln, d. h. auch: man muss sich durch (negative) Erfahrung belehren lassen.
4. nimmt in diesem Sinne die Botschaften, die aus dem Unbewussten und den nicht steuerbaren Bereichen des Selbst entspringen, ernst, bezieht sie in sein Selbstverstehen mit ein.
5. ist mithin darum bemüht, auch solche Dinge zu betrachten und abzuwägen, die verletzend und beschämend sind, ist demnach bereit, selbst (unangenehme) Emotionen ins Bewusstsein zu heben, um sich auf diesem Wege besser kennen zu lernen.
6. unterzieht Emotionen und leibliche Regungen einer Angemessenheitsprüfung, um anderen gerecht zu werden, anstatt sich dem Umfeld im Zeichen höchster Authentizität unkontrolliert zuzumuten.
7. lernt es, empathischen Gefühlsregungen nicht nur Raum zu geben, sondern diese zu echtem Mitgefühl hin zu kultivieren, d. h. einen Perspektivwechsel – Umfassung im Buberschen Sinne – bewerkstelligen zu können; er ist mithin darum bemüht, andere zu verstehen und gelten zu lassen.
8. versteift sich nicht auf eine bestimmte Auffassung der eigenen Identität – „Ich bin nun mal so“ oder „Ich kann nun mal nicht anders“ –, um auf diese Weise Möglichkeiten der Selbstformung abzuwehren.
9. entwickelt im Zuge einer verbesserten Selbstkenntnis eine selbstkritische Haltung als Ausgangspunkt einer moralischen Einstellung, denn wer sich selbst differenziert wahrnimmt, erhöht nachweislich auch das Gespür für andere. Anders gesagt: Das Bewusstwerden der eigenen Besonderheit und Einzelstellung sowie vor allem das Wissen um die eigene Begrenztheit veranlassen zur respektvollen Anerkennung der Besonderheit, Einzelstellung und Begrenztheit des Anderen.
10. verfällt in Anbetracht des immer möglichen Scheiterns moralischer Selbstregulierung (bei sich und anderen) nicht in Heuchelei oder Ressentiment, erkennt vielmehr, dass solches Scheitern und Leiderfahrungen zum Leben gehören. Es gilt deshalb auch, ohne alle Maßstäbe aufzuweichen, sich selbst und anderen verzeihen zu können.