

Joachim Bauer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie



# Die helle und die dunkle Seite der Zugehörigkeit

Von Joachim Bauer.

**Zugehörigkeit schafft Wohlergehen, schult Empathie und gibt Sicherheit. Doch die Angst, sie zu verlieren, kann mentale Gefängnisse und Entwicklungshemmnisse bedingen. Wie gelingt es also, eine gesunde Balance zwischen Individualismus und Gemeinschaft zu finden?**

Zugehörigkeit ist ein soziales Phänomen, sie basiert auf einer bestimmten Art von sozialen Interaktionen zwischen lebenden Akteuren. Sie entwickelt sich da, wo Menschen oder Gruppen von Menschen sich entweder wechselseitig durch Sprache oder Körpersprache in Resonanz bringen, oder wo Menschen durch etwas Drittes in ein gemeinsames Resonanzerleben versetzt werden. Nachfolgend möchte ich über die hellen und dunklen Seiten der Zugehörigkeit nachdenken und herauszufinden versuchen, ob es so etwas wie eine Synthese gibt.

## Die helle Seite der Zugehörigkeit

Ohne Zugehörigkeit können wir nicht leben. Untersuchungen zeigen, dass unbewusst ablaufende körperliche Resonanzprozesse das Zugehörigkeitsgefühl der beteiligten Personen stärken. Resonanz kann signalisieren: Ich freue mich, dass von Dir ein Signal kommt und gehe gerne in Resonanz zu Dir. Sie kann dem Anderen aber auch signalisieren, dass man gestresst ist und den Anderen als lästig empfindet. Neuere Studien zeigen, dass das, was wir einem Menschen über ihn sagen, einen massiven direkten Effekt auf seine neuronalen Selbst-Netzwerke hat. Soziale Zugehörigkeit und die mit ihr verbundenen interpersonellen Resonanzprozesse sind also in der Lage, bei den beteiligten Personen Potentiale zu entfalten und eine persönliche Entwicklung fühlen. Wer sich seiner Zugehörigkeit unsicher ist, wird jeden Schritt in Richtung Autonomie und jedes Alleine-Sein vermeiden, sich einsam und isoliert fühlen.

Wer zugehörig ist, macht das Wohlergehen der Zugehörenden zu seiner Herzensangelegenheit, muss bereit sein, für andere einzustehen, eigene Interessen bei Bedarf zurückzustellen und Verzicht zu leisten. Wie kann es sein, dass der Zugehörigkeit auch eine dunkle Seite innewohnt?

## Die dunkle Seite der Zugehörigkeit

Ich möchte die Zugehörigkeit mit einem Fahrzeug vergleichen, das es ermöglicht, sozial verbunden zu sein und auf einer Straße zu fahren, die uns in Richtung größerer Individualität und Autonomie führt. Dies kann den Menschen auch auf zweierlei Weise in schwierige Problemlagen bringen: Das Fahrzeug kann verunglücken, oder es ist ein Panzer, der alles niederwalzt. Der Fahrzeugunfall ist Bild dafür, dass unsere Suche nach Zugehörigkeit scheitern kann oder uns entzogen wird. Der Panzer ist mein Bild dafür, dass Zugehörigkeit zu einer Art Gefängnis werden kann, das den Versuch einer individuellen Entwicklung im Keim erstickt.

### Verunglückte Zugehörigkeit

Entwicklungsschritte sind oft mit Trennungen verbunden, die aber keineswegs zwingend zum Verlust von Zugehörigkeit führen. Tiefe Zugehörigkeit kann auch dann weiterbestehen, wenn Menschen sich örtlich trennen oder die Art ihres Zusammenlebens verändern. Unverletzt kann die Zugehörigkeit unter veränderten Bedingungen aber nur dann bleiben, wenn beide Seiten den Schmerz aushalten und sich die Zugehörigkeit nicht aufkündigen. Dies gelingt jedoch nicht immer. Oft veranlasst der Schmerz, sich enttäuscht abzuwenden. Oft wird aus Zugehörigkeit Feindschaft, an der die Beteiligten leiden. Die Ausgrenzung, also die Aufkündigung der Zugehörigkeit, ist etwas Traumatisches: Dem Ausgegrenzten wird die Resonanz entzogen und soziale Ausgrenzung aktiviert die Schmerz-Wahrnehmungszentren des Gehirns. Als Folgen stellen sich bei den Betroffenen Gefühle von großer Wut, Niedergeschlagenheit, Aggression und/oder Depression ein. Viele Gewalttaten - z. B. Amokläufe - haben einen solchen Hintergrund.

## Zugehörigkeit als Gefängnis

Als Bild dafür hatten wir den Panzer benützt. Von Zugehörigkeitsgemeinschaften kann ein erheblicher Druck auf die ausgehen, die ihr angehören. Zugehörigkeitsgemeinschaften haben die Tendenz, darauf zu bestehen, dass sich bestimmte Formen des Zusammenlebens oder Überzeugungen nicht ändern sollen. Um dies sicherzustellen, sehen sich die Mitglieder einer Zugehörigkeitsgemeinschaft nicht selten einer Art „Resonanzzwang“ ausgesetzt: Alle Beteiligten veranlassen sich wechselseitig zu Treuebekenntnissen. Aus Angst, die Zugehörigkeit könnte durch Veränderung verloren gehen, können Zugehörigkeitsgemeinschaften zu einer Art mentalem Gefängnis werden. Zugehörigkeit kann in einem solchen Falle zu einem massiven Entwicklungshemmnis werden. Besonders drastische Beispiele dafür finden sich in Religionsgemeinschaften und Parteien. In mentalen Gefängnissen tauschen diejenigen, die sich in ihnen aufhalten, nur noch Routine-Resonanzen aus. Eine weitere, besonders dunkle Seite der Zugehörigkeit bedarf noch unserer Reflexion. Menschen, die auf der Suche nach Zugehörigkeit sind und bei dieser Suche nicht fündig werden, tun sich oft mit anderen zusammen, denen es ebenso geht. Die Kriterien dieser Zugehörigkeitsgemeinschaften bestehen einzig darin, andere Menschen auszugrenzen. Auf dieser Basis arbeitende Zugehörigkeitsgemeinschaften sind Hass-Gemeinschaften. Typische Beispiele sind nationalistische und rechtsradikale Gruppen, sie produzieren „gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit“. Zugehörigkeit hat also nicht nur eine lebensbejahende, sondern auch eine entwicklungsfeindliche Seite.

## Zugehörigkeit zwischen Gemeinschaftserleben und Bewahrung von Individualität

Positionen innerhalb dieses Spannungsfeldes können sehr unterschiedlich sein. Ich möchte

dies an einer kulturwissenschaftlichen Beobachtung deutlich machen: Die Unterschiedlichkeit der Kulturen, in denen Menschen auf unserem Globus leben, lässt sich anhand vieler Kriterien unterscheiden. Eines ist das Ausmaß, in dem die Gemeinschaftsorientierung bzw. der Individualismus ausgeprägt ist, den sogenannten soziotropen bzw. kollektivistischen Kulturen und den individualistischen Kulturen. Soziotrope Kulturen finden sich vor allem im arabischen und asiatischen Raum. Hier hat die Zugehörigkeit zur Familie, zum Volksstamm, zur Religionsgemeinschaft Vorrang vor jeglicher persönlicher Autonomie. Individualistische Kulturen, zu denen die west- und nordeuropäischen Länder sowie die angloamerikanischen Länder gehören, positionieren sich demgegenüber deutlich anders. Die Entwicklung von Individualität und Autonomie hat Vorrang vor der Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen. Soziale Zugehörigkeiten spielen auch in individualistischen Kulturen eine Rolle, diese Zugehörigkeiten werden aber vorzugsweise selbst gewählt. Für den einzelnen Menschen haben beide Kulturen ihre Vorzüge und Nachteile. Soziotrope Kulturen stillen das dem Men-

schen mitgegebene Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit. Sie verlangen dafür, dass Eigeninteressen, wenn sie mit den Interessen der Gemeinschaft kollidieren, zurückgestellt werden. In individualistischen Kulturen dreht sich alles um die Entwicklung des Individuums. Gemeinschaftsbedürfnisse kommen in den westlichen individualistischen Kulturen in aller Regel zu kurz, der individuelle Stress dagegen ist hoch. Wir leben in einer Zeit, in der sich soziotrope und individualistische Kulturen in einem vorher noch nie dagewesenen Ausmaß begegnen. Zu dieser Begegnung tragen - neben der Globalisierung - auch die großen Zahlen von Menschen bei, die aus ihren Herkunftsländern fliehen mussten. Was sie hier, in den Individualismus kultivierenden Ländern erleben, ist für viele eine Art Kulturschock. Die Frage ist, was geschieht und wird in den nächsten Jahren geschehen, wenn sich soziotrope und individualistische Kulturen begegnen. Wird es zum „Kampf der Kulturen“ kommen, oder werden wir voneinander lernen? Ich meine, dass wir voneinander lernen können und müssen, weil eine Zunahme kriegerischer Auseinandersetzungen unsere Lebensgrundlagen zerstören und weil Men-

schen weder in einer radikal individualistischen noch in einer radikal kollektivistischen Lebensweise gedeihen können.

Sind wir damit bei jener Synthese angelangt, nach der wir gesucht haben? Eine angemessene Positionierung muss der Versuch sein, eine Balance zu finden zwischen den Zugehörigkeitsbedürfnissen des Menschen und dem Bedürfnis des Menschen nach persönlichem Wachstum und nach Entfaltung seiner individuellen Fähigkeiten. Die Lösung wird im Suchen und Finden einer Balance zwischen Zugehörigkeit und Autonomie liegen.

*Dieser Text ist ein Auszug aus dem Vortrag „Die helle und die dunkle Seite der Zugehörigkeit“, den Joachim Bauer im Rahmen der „Goldegger Dialoge - Mut zum Miteinander“ am 15. Juni 2017 am Schloss Goldegg gehalten hat.*

**Prof. Dr. med. Joachim Bauer** ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für psychosomatische Medizin und Facharzt für innere Medizin. Er ist zudem Professor an der Universität Freiburg.

**MÖCHTEST DU  
DIE GRÜNE STIMME STÄRKEN?**

**DANN MACH' JETZT MIT BEI UNS!**

[www.salzburg.gruene.at](http://www.salzburg.gruene.at)

**DIE GRÜNEN**  
LANDTAG SALZBURG

BEZAHLTE ANZEIGE