

Vorwort

Wir haben einige Menschen gefragt, was sie mit dem Gefühl »Würde« verbinden. Manchen war es fremd, Würde zu fühlen: »Würde? Das ist doch kein Gefühl! Kenne ich nicht. Das ist doch höchstens etwas für Könige und so.« Andere schoben die Würde weit weg von sich, hin zu anderen, ins Allgemeine oder in die Ferne: »Würde – das steht doch im Grundgesetz: Die Würde des Menschen ist unantastbar.« »Würde? Da muss ich an das Bild eines alten Indianers denken, früher. Der sah würdevoll aus. Da gab es das noch.« »Bei Würde fällt mir der Dalai-Lama ein. Der ist für mich der Inbegriff eines würdigen Menschens.«

Zunächst scheint die Würde eigenartig gesichtslos zu sein. »Ich war erstaunt, dass ich etliche Lexika durchstöbern musste, um eine einfache Definition über die menschliche Würde zu finden ... meist konfrontierte mich das Lexikon mit Wuppertal – Würmer – Wüste ... aber kein Hinweis auf Würde! ... In der Literatur über Menschenwürde verstand ich die Autoren so, dass sie die Würde als etwas Abstraktes, nicht Definierbares, ... als ein Etwas, welches eine Art Überschrift für diverse Grundwerte darstellt, verstehen.« (Sillmann 2002, S.2f.) So wird sie in der Presse und in der Politik oft im Mund geführt – und ebenso oft verletzt –, aber als etwas Persönliches, als Gefühl, ist sie vielen Menschen fremd.

Trauer und Angst, Zorn und Scham sind Gefühle, die alle kennen und schnell mit sich und mit dem eigenen Erleben verbinden. Bei der Würde ist der Selbstbezug schwieriger. Die Würde hat selten »mein« Gesicht. Hier bedarf es oft der Umwege, der Erinnerung aus Szenen und Geschichten, um diesem Gefühl auf die Spur zu kommen. Wenn wir diese Absicht verfolgen, fragen wir in der Therapie z.B.: »Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich würdevoll gefühlt haben?« Wir hören Antworten wie: »Als ich geheiratet habe, da war ich mir meiner sicher und stolz auf mich. Das könnte etwas mit Würde zu tun gehabt haben.« »Als ich mich im Krankenhaus nicht wie den letzten Dreck habe behandeln lassen, da habe ich meine Würde als große Kraft gespürt.«

Oder wir fragen: »Wer hat Sie in Ihrem Leben gewürdigt?« Und erhalten die Antwort: »Ein Lehrer, der hat an mich geglaubt, während meine Eltern immer Dussel zu mir gesagt haben.« Würde hat offenbar auch damit zu tun, wie andere Menschen sich uns gegenüber verhalten, wie sie uns würdigen. Ein Mann antwortete auf die Frage, wann er sich würdevoll erlebt hat: »Als ich meine erste Arbeitsstelle angetreten habe. Da war ich gefragt und hatte gleichzeitig das Gefühl, etwas wert zu sein.«

Etwas wert zu sein, das von anderen zu hören ist ein grundlegender Teil des Gefühls der Würde. »Für mich stellt die Würde meinen persönlichen, fundamentalen Wert als Mensch dar, von dem es abhängt, wie ich mich wahrnehme und verhalte und wie ich mein Verhalten und meine Interaktionen mit anderen messe und bewerte. Für mich gibt es Ereignisse, welche diese Würde po-

sitiv beeinflussen, und Ereignisse, die sie negativ beeinflussen.« (Sillmann 2002, S. 3) Leider können viele Menschen kaum Situationen benennen, in denen sie von anderen gewürdigt wurden und Wertschätzung erfahren haben. Oder dies geschah so selten, dass diese Erfahrung keine Spuren hinterlassen hat. »Wenn ich Momente der Würde erlebe, dann sind das äußerst flüchtige Momente in meinem Leben, die aber immer auch etwas mit Demütigung, Herabsetzung usw. zu tun haben«, sagt eine Klientin. Vielleicht ist deshalb das Gefühl der Würde für so viele Menschen ein Gefühl ohne oder mit einem fremden Gesicht, ist es in vielen so wenig beheimatet. Unsere Erfahrungen in der Therapie weisen in die gleiche Richtung. Den meisten KlientInnen ist zu Beginn der Therapie das Gefühl ihrer Würde fremd. Es ist ihnen auf die eine oder andere Weise abhandengekommen. Gleichzeitig befinden sie sich in der Therapie, weil sie für ihre Würde kämpfen, manchmal energisch, oft mit letzter Kraft, verzweifelt und voller Sehnsucht danach, endlich Wertschätzung zu erfahren und ihre Würde zu fühlen. Würde ist für sie nichts Gegebenes, über das man verfügt oder nicht. Würde gehört nicht zu den Grundausstattungen des Menschen, sie ist eine Möglichkeit. Um sie zu erringen, um sie zu fühlen, bedarf es der schöpferischen Aktivität der Menschen, wie schon 1486 Giovanni Pico della Mirandola in seiner berühmten Rede »Über die Würde des Menschen« betont hat. Mit welcher Zähigkeit und Leidenschaft, mit welcher Kraft und Kreativität Menschen darum ringen, die Möglichkeit der Würde zum Erleben der Würde werden zu lassen, das erfahren wir täglich in unserer therapeutischen Praxis.

Alle Menschen, unsere KlientInnen und all die anderen, die sich nach Würde sehnen, wollen wir mit diesem Buch darin unterstützen, diese Möglichkeit zu erleben, indem wir uns darum bemühen, der Würde ihr Gesicht bzw. ihre unterschiedlichen Gesichter wiederzugeben. Wir werden Geschichten erzählen von der Würde, wie man sie verlieren und wie man sie wiedergewinnen kann. Dabei konzentrieren wir uns auf unsere Umgebung, unsere nahe Lebenswirklichkeit, auf unser erlebtes menschliches Miteinander. Wir wissen, dass Würde durch Kriege, Vertreibungen, Hungersnöte, Armut, Folter, kulturelle und religiöse Grausamkeiten verletzt wird. Darauf mehr als am Rande einzugehen würde den Rahmen dieses Buches sprengen.

Als wir diese Geschichten sammelten, unsere Erfahrungen diskutierten, KlientInnen und andere Menschen befragten und die Würde genauer untersuchten, begegneten wir häufig dem Eigensinn, dem Sinn für das Eigene. Würde und Eigensinn sind engstens miteinander verwandt, untrennbar und nur gemeinsam überlebensfähig. Also laden wir Sie ein, auf den folgenden Seiten auf die Suche zu gehen nach Würde und Eigensinn, für sich selbst und die Menschen, die Sie gernhaben.

1 Wenn die Würde verloren geht: die vier Geißeln

Wenn in Gruppen, auf Veranstaltungen oder mit Einzelnen die Würde zum Thema wird, beobachten wir ein eigenartiges Phänomen: Den meisten Menschen fallen zuerst nicht die Erfahrungen mit Würde ein, sondern Erfahrungen, wie ihre Würde bedroht wurde oder wie sie ihre Würde verloren haben. Es scheint so, als müsse man sich erst mit dem Gegenteil der Würde beschäftigen, um den Weg für das Erleben von Würde freizumachen, für die Erinnerung an Situationen, in denen man sich würdevoll gefühlt hat, und für die Auseinandersetzung damit, was man tun kann, die eigene Würde zu bewahren oder wiederzuerlangen. Generell scheinen die meisten Menschen erst zu beginnen, ihrer Würde Aufmerksamkeit zu schenken, wenn sie sie verloren haben oder wenn diese so bedroht ist, dass sie nicht mehr Halt und Stütze des Lebens ist und nicht mehr als ein Grundgefühl zur Verfügung stehen kann. Wir wollen dem Pfad folgen, den uns die meisten KlientInnen und SeminarteilnehmerInnen zeigen, und uns zuerst damit beschäftigen, wie Würde verloren gehen kann.

Vier Geißeln sind es, die die Würde bedrohen.

Die erste Geißel ist die *Gewalt*, die Gewalttätigkeit. Jede Gewalttätigkeit, die Menschen erfahren, bedroht die Würde. Können Menschen sich wehren, können sie dadurch auch ihre Würde verteidigen. Sind sie aber wehrlos der Gewalt ausgeliefert, werden sie als Kind, als Frau oder als Mann misshandelt, geprügelt, geschlagen, vergewaltigt, dann ist die Würde massiv bedroht, dann kann sie verloren gehen. Wiederholen sich diese Erfahrungen, müssen die Menschen zum wiederholten Mal, oft jahrelang, Gewaltanwendungen erleiden, dann kann sich das Erleben der Entwürdigung wie Spurrillen tief in ihr Erleben einfräsen. Wer sich immer wieder nicht wehren konnte – und als Kind oder schwächerer Erwachsener keine Chance zum Widerstand haben konnte –, tendiert dazu, keinen anderen Ausweg zu wissen, als sich in der Hilflosigkeit einzurichten und das Gefühl für die eigene Würde zu verlieren. Wie soll man sie auch fühlen können, wenn man ständig mit Füßen getreten wurde oder wird, wenn die persönlichen Grenzen nicht geachtet wurden oder werden. Entwürdigung kann selbstverständlich werden, Hilflosigkeit zur schrecklichen Normalität. »Wo ich in meiner Würde verletzt werde, bin ich nicht fähig, dieser Verletzung entgegenzutreten und dafür zu sorgen, dass sie nicht stattfinden darf, und ich bin nicht fähig, diese Verletzung öffentlich zu machen. Ohne diese Öffentlichkeit – und besteht diese Öffentlichkeit auch nur aus einer guten Freundin – ist es mir aber nicht möglich, Hilfe zu holen«, beschreibt Annette Kaiser-Tiede das Lebensgefühl eines Mädchens, das als Kind Missbrauch und Gewalt erfahren hat. (Kaiser-Tiede 2002, S. 5)

Die zweite Geißel ist die *Erniedrigung*. Jeder Gewalttätigkeit wohnt Erniedrigung inne, jede Gewalt macht klein. Erniedrigung beginnt bereits da, wo Menschen durch Worte und Verhalten klein gemacht und abgewertet werden. Der Junge hört jahrelang: »Aus dir wird sowieso nichts, du landest bei der Müllabfuhr.« Der 23-jährigen Frau wird nach der Hochzeit gesagt: »Das Geld in der Familie verwalte ich, dafür bist du sowieso zu doof und außerdem kannst du mit Geld nicht umgehen.« Der 40-jährige Angestellte wird entlassen, weil er angeblich mit den smarten 25-Jährigen nicht mehr mithalten kann, seine Erfahrungen sind nichts wert.

»Kannst du mir ein Beispiel erzählen, wo du ganz stark gemerkt hast, dass deine Würde missachtet und verletzt wurde?«, fragte Petra Sillmann eine 66-jährige Frau. Sie antwortete: »Ja! Als meine Mutter zu Besuch war, hat mich mein Mann aufs Schändlichste beschimpft und erniedrigt ... Die offen stehende Balkontür hätte mich bald dazu verleitet, aus dem 4. Stock zu springen, um dem Jammer ein Ende zu bereiten!« (Sillmann 2002, S. 17) Und ein 32-jähriger Mann antwortet auf die gleiche Frage: »Mit 17, ich war damals in der Ausbildung zum Schlosser ... da wurde mir ein Eimerchen in die Hand gedrückt, und ich wurde zur Warenausgabe geschickt, wo ich einen 20-Liter-Metalleimer mit Schrauben füllen lassen sollte. Man bekam dort einen Warenausgabeschein, den der Meister unterschreiben musste, ansonsten gab es keine Ware. (Der Schein wurde von den Arbeitskollegen ausgefüllt und die Unterschrift des Meisters gefälscht.) Ich bekam also das Eimerchen und den Schein, ging zur Ausgabe, habe den Schein abgegeben und gesagt, der Eimer soll vollge-

macht werden, worauf der ältere Mann sagte: ›Sei nicht böse, aber ich glaube, du wurdest verarscht ... Es braucht kein Mensch so viele Schrauben und diese Art Schrauben gibt es auch gar nicht. Frag noch mal nach.« Natürlich hat er mir keine Ware ausgehändigt. Und ich bin mit dem leeren Eimer zurückgegangen. Dann bin ich zu dem Typen gegangen, der mir das Ganze in die Hand gedrückt hat (...) Ich sagte: ›Du hast mich verarscht, die Schrauben gibt es gar nicht.« Da sagte der Kollege: ›Da siehst du mal, wie doof du bist.« Alle Kollegen haben zugehört und brüllend gelacht (...), wie doof ich doch bin. Ich habe mich gedemütigt gefühlt. Ich habe mich zurückgezogen (...) Ich wollte niemals mehr als Schlosser arbeiten oder mit solchen Leuten etwas zu tun haben.« (a.a.O., S. 15) Viele Frauen erleben sich in ihrer Rolle und Sexualität erniedrigt und verachtet. Sprüche, die in den Männer-, Frauen- und Ehewitzspalten z.B. der Boulevard-Presse zu lesen sind, sind für viele Frauen »tägliches Brot«, mit dem sie leben müssen. Auch viele Männer können ein Lied von sexistischer Verachtung und Erniedrigung singen. Und viele Männer wie Frauen kennen die männliche oder weibliche Selbstverachtung, die häufig ihren Ausdruck in der Verachtung der Geschlechtsgenossen und -genossinnen findet. »Erfahrungen, die ich mit Würde gemacht habe, waren hauptsächlich, dass ich vor anderen gedemütigt, klein gemacht worden bin. Das fällt mir zuerst ein. Hauptsächlich erinnere ich mich dabei an meine Familie. Meine Mutter hatte so eine Art, mich wie ein Pferd anderen vorzuführen, zu taxieren, wie ich rein körperlich aussehe. Ob meine Oberschenkel in Ordnung sind, der wachsende Busen auch die richtige Form hat. Und

das Ganze hat sie dann denjenigen, die gerade da waren, demonstriert. Das konnte auch unsere Haushaltshilfe sein«, erinnert sich eine Klientin.

Erniedrigungen sind Teil des Alltages vieler Menschen. Erfahren Menschen sie nur gelegentlich, können sie sich zumeist erfolgreich zur Wehr setzen und einen Weg finden, mit solchen Abwertungen umzugehen. Die Hauptgefahr liegt in der Wiederholung, in der Kontinuität. Sind Menschen solchen Erniedrigungen wiederholt ausgesetzt, sickern diese in das Erleben und in das Selbstbild ein und das Gefühl für die eigene Würde kann verloren gehen. Noch massiver sind die Folgen, wenn die Erniedrigung systematisch erfolgt. Allzu oft begegnen wir in der Therapie Menschen, die von systematischen Erniedrigungen berichten, die in der Kindheit, in der Ehe, am Arbeitsplatz oder anderswo erfolgten.

Aufgrund welcher biografischer Hintergründe und Deformierungen auch immer legen bestimmte Menschen es darauf an, andere konsequent »fertigzumachen« und sie ihrer Würde zu berauben. Wenn ein Kind jahrelang jeden Tag hört: »Du bist nur ein dummes Stück Scheiße!«, wie soll es sich dann würdevoll fühlen? (Und solche Sätze fallen nicht nur in sozialen Brennpunkten bzw. unter Alkoholeinfluss!) Das Kind, das solche Erniedrigungen wiederholt hören muss, wird bittern und bittend versuchen, es allen anderen recht zu machen, dem anderen zu gefallen, um solchen Verletzungen auszuweichen. Wenn dies nicht gelingt, resigniert es und fängt an, sich in der Würdelosigkeit einzurichten und irgendwann sich sogar selbst zu erniedrigen.

Die dritte Geißel ist die *Missachtung*. Als wir unseren jungen Hund, einen Golden Retriever, zu erziehen versuchten, wurde uns von erfahrenen Hundebesitzern und dem Züchter gesagt, dass die schlimmste Strafe für das Tier nicht darin bestehe, dass man es ausschimpfe oder am Nacken packe oder ihm Essen vorenthielte. Die schlimmste Strafe sei, wenn man es ignoriere. Nun sind Hunde und Menschen sicher nicht wirklich vergleichbar, dennoch berichten zahlreiche Menschen Ähnliches: »Wenn ich als Kind etwas falsch gemacht habe oder eine schlechte Note nach Hause brachte, wurde ich weder ausgeschimpft noch geprügelt. Ich wurde eine Woche zu Luft gemacht. Das war schrecklich. Ich sehnte mich richtiggehend danach, wie andere Kinder eine Ohrfeige zu bekommen oder angeschrien zu werden.« Auch wenn das nun wirklich keine Alternative ist: Zu Luft gemacht zu werden, ignoriert zu werden, keine Antwort zu bekommen auf das, was man sagt – das sind schreckliche Strafen, unter denen viele Menschen gelitten haben und leiden. Solche Strafen werden nicht nur von Eltern oder anderen Erwachsenen gegenüber Kindern ausgesprochen, auch Kinder setzen sie erfolgreich untereinander und in Bezug auf Erwachsene ein, z. B., wie wir immer wieder gehört haben, gegenüber der neuen Frau des Vaters oder dem neuen Mann der Mutter. Und sie werden ebenfalls eingesetzt, wenn Erwachsene zusammen leben oder zusammen arbeiten. Manche Ehen bzw. der eine Partner oder die eine Partnerin ersticken am Schweigen und Nicht-beachtet-Werden, verlieren durch Missachtung an Selbstbewusstsein und Würde. In manchen Betrieben oder Verwaltungen scheint das erste Anzeichen dafür, dass man auf der Abschiebeliste steht, zu sein, dass man

aus den Informationsverteilern genommen wird: »Plötzlich wurde ich zu Luft gemacht. Mein Chef sprach mich nicht mehr an, kritisierte nicht, lobte nicht, gab mir nicht mal mehr Aufgaben. Es wurde ›vergessen‹, mich zu Besprechungen einzuladen. Meine E-Mail-Adresse wurde gelöscht. Es war so, als wäre ich nicht mehr da. Erst bekam ich es kaum mit und wollte es nicht wahrhaben, dann wehrte ich mich, dann wurde ich immer hilfloser. Man tat so, als wäre ich nicht existent. Man wollte mich so aus der Firma treiben. Sie haben es geschafft.«

Würde setzt voraus, dass man sich in den Augen, den Worten und im Verhalten der anderen gespiegelt sieht. Fehlt dies, greift man in seinem Erleben ins Leere, wird man selber leer, wird der Würde der Boden entzogen.

Die vierte Geißel ist die *Beschämung*. Ein Klient erzählt aus seiner Kindheit: »Ich hatte einen Lehrer in Mathematik, der mich immer drannahm, um den anderen zu zeigen, wie es nicht geht. Das sagte er auch so. Schon, wenn der Lehrer in die Klasse kam, begann ich mich zu schämen. Und zu Hause war es genauso. Wenn mein Vater etwas getrunken hatte und andere Leute zu Besuch waren, meistens Verwandte oder Freunde vom Betrieb, dann mussten meine Schwester und ich uns aufstellen und vorrechnen, Aufgaben lösen, die der Vater uns stellte. Und natürlich konnte ich sie nicht. Zumeist brachte ich kein Wort hervor. Dann hieß es wieder: ›Der Junge wird eh nur Landhelfer.« Scham wird erlebt, wenn etwas Intimes ans Licht der Öffentlichkeit tritt, Beschämung, wenn andere Menschen etwas, das uns eigen ist, das zu uns persönlich gehört, das wir als intim ansehen, preisgeben und öffentlich vorführen.

Kinder schämen sich auch, wenn sie erleben, dass ihre Eltern ihre Würde verlieren. Eine erwachsene Frau erinnert sich: »Wenn mein Vater mal wieder in seiner Sauf-Phase war, dann hab ich mich in Grund und Boden geschämt. Ich fand das so unwürdig. Als kleines Kind habe ich innerlich getobt und geschrien – aber äußerlich war ich ganz brav und erwachsen, meiner Mutter zuliebe. Später habe ich ihn verachtet. Und habe schreckliche Magenschmerzen bekommen. Die habe ich heute noch oft. Wenn ich es mir recht überlege, dann glaube ich, dass damals mein eigenes kleines bisschen Würde in meinem Bauch gestorben ist.«

Durch andere beschämt zu werden ist eine schreckliche Erfahrung. Müssen Menschen diese Erfahrung wiederholt machen, sind ihre Grenzen nicht gewürdigt, nicht respektiert worden, werden sie sich und ihre Würde anders erleben: Sie fühlen sich schutzlos. Sie fühlen sich ausgeliefert und klein. Ihre Würde schwindet und kann verloren gehen. »Würdelos behandelt zu werden wird davon begleitet, dass man sich über die Verletzung schämt. Diese Scham kann dazu führen, dass die verletzte Würde nicht beachtet und einfach zugedeckt wird. Damit ist noch einmal sichergestellt, dass die Verletzung der Würde (Missbrauch, Gewalt) nicht öffentlich wird ... Und die Scham ist ein guter Kumpel für die Täter.« (Kaiser-Tiede 2002, S. 5)

Alle vier Geißeln haben nicht notwendigerweise einen Verlust der Würde zur Folge. Sie wirken auf Entwürdigung hin, das in jedem Fall. Manche Menschen können sich, je nach ihren Lebensumständen und der Hilfe, die sie von anderen erhalten, gegen diese Geißeln zur Wehr

setzen und ihre Würde bewahren, andere sind ihnen ausgeliefert und bezahlen mit dem Verlust der Würde. Für die Entwicklung in die eine oder die andere Richtung spielen vor allem zwei Bedingungen eine entscheidende Rolle: ob die Entwürdigung kontinuierlich erfolgte und ob und inwieweit Unterstützung vorhanden war oder ist.

Viele, allzu viele Menschen erleben sich ihrer Würde beraubt. Sie stellen fest, wenn sie sich mit der Frage nach ihrer Würde beschäftigen, dass sie sie verloren glauben. Doch ganz verloren gehen kann die Würde wohl doch nicht, zumindest haben wir diese hoffnungsvolle Erfahrung immer wieder in der Therapie gemacht und als Überzeugung gewonnen. Mögen die Menschen noch so sehr geschlagen und entwürdigt, verachtet und ignoriert worden sein, mögen sie infolgedessen ihre eigene Würde auch selbst mit Füßen getreten haben, ein Rest der Würde schwelt immer in der Asche. Manchmal gelingt es nicht, aus diesem Rest wieder ein Feuer zu entfachen. In den meisten Fällen kann die verloren geglaubte Würde jedoch wiedergefunden werden, kann aus dem in der Asche verborgenen Rest eine helle Flamme erwachsen. Dazu bedarf es der Hilfe und begünstigender Lebensumstände. Am wichtigsten ist, auf die Resonanz anderer Menschen zu treffen. Damit werden wir uns im nächsten Kapitel beschäftigen.