

## Wenn Fremde aufeinander zugehen...

### Psychologische Aspekte der Integration „Neuer“ in bestehende soziale Systeme

**M**an kann sich dem Thema „Integration“ von unterschiedlichen Blickwinkeln her annähern. Ziel meines Beitrags ist es, aus psychologischer Sicht einige Impulse zur Thematik mit auf den Weg zu geben: Gesetzmäßigkeiten, mit denen man rechnen muss; Hinweise, was auf dem Hintergrund psychologischen Erfahrungswissens zu beachten ist; Tipps, was deshalb vermieden werden sollte; Handlungsanregungen, was man tun könnte, damit Integration gut gelingen kann.

Das Thema „Integration“ soll dabei nicht nur theoretisch aufbereitet werden, sondern auch erfahrungsmäßig und lebensgeschichtlich. Für mich bleibt theologisches wie auch psychologisches Sprechen über bestimmte Themen immer ein Stück zu farblos, zu abstrakt und zu blutleer, wenn es nicht erlebnismäßig angereichert und mit dem Fleisch menschlicher Erfahrung konkretisiert und anfühlbar gemacht wird. Meine Bitte daher: Lassen Sie sich als Leser/innen auch auf Ihre eigenen Erfahrungen mit dem Thema „Integration“ ein; versuchen Sie mit mir, nicht nur psychologische Theorie und psychologische Erkenntnisse zu erörtern, sondern bringen Sie diese in Berührung mit Ihrer eigenen Lebenserfahrung, mit eigenen Erfahrungen von geglückter oder auch nicht geglückter Integration. Ich lade Sie ein zum Mitdenken und zu einem Stück Selbst-Erfahrung.

Die Thematik der „Integration“ ist vielgestaltig. Aus den vielen psychologischen Aspekten möchte ich im Folgenden eine Auswahl treffen. Ich greife drei Themenkomplexe heraus, von denen ich der Überzeugung bin, dass sie im Rahmen der Integrationsthematik von hoher psychologischer Relevanz sind. Diese lauten:

1. Der andere Blickwinkel – oder: Die Bereitschaft und Fähigkeit zum Rollenwechsel als notwendige Voraussetzung für integrationsförderliche Empathie und Solidarität
2. „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, jeder Anfang ist aber auch eine Krise – oder: Die spezifische Dynamik von Anfangssituationen
3. Der Umgang mit „den Fremden“ – oder: Die Art, wie jemand mit sich selber umgeht, steht in engem Zusammenhang mit der Art, wie jemand mit den anderen, den Fremden, umgeht.



## 1. Der andere Blickwinkel – oder:

### **Die Bereitschaft und Fähigkeit zum Rollenwechsel als notwendige Voraussetzung für integrationsförderliche Empathie und Solidarität**

Wenn man sich mit Fragen der Integration befasst, so hat man es unweigerlich mit *zwei* Subjekten bzw. Subjektgruppen zu tun: diejenigen, die ein bestehendes soziales System hineinwollen und diejenigen, die bereits drinnen sind. Will man eine integrationsförderliche Grundatmosphäre in einem System implementieren, dann wird es wichtig sein, immer *beide* Subjekte vor Augen zu haben und sich in die Wirklichkeit von *beiden* Subjekten bzw. Subjektgruppen hineinversetzen zu können.

Es ist wichtig, die Perspektive derjenigen einnehmen zu können, die als Neue in ein bestehendes soziales System, zum Beispiel in eine Arbeitsgruppe, eine weltanschaulich-konfessionelle Gemeinschaft, eine Freundes- oder Freizeitclique, in eine Einrichtung oder Institution hineinwollen oder hinein müssen. Wir müssen uns fragen: Wie fühlt man sich als Neueinsteiger, als Neu-Zugezogener, als Neu-Eingetretener, als Neu-Aufgenommener, als Katechumene, als Zuwanderer, als Asylant usw.? Welche inneren Themen, welche negativen Stress- und Konfliktpunkte, aber auch welche positiven Interessen, Bedürfnisse und hoffnungsvoll-freudigen Erwartungen werden in dieser Situation in mir als Neuer bzw. Neue ausgelöst? Und: Was hilft mir als Neue/r, in eine Gruppe oder Organisation hineinzukommen? Was sind günstige, integrationsfördernde Haltungen, Denk- und Handlungsweisen auf meiner Seite? Und was brauche ich von der anderen Seite, um in die für mich neue Gruppe, Gemeinschaft oder Institution allmählich hineinwachsen und dort im besten Fall eine neue Heimat finden zu können?

Als einer, der sich für das Anliegen der Integration engagiert, ist es darüber hinaus wichtig, einen *Rollenwechsel* zu machen und sich die Wirklichkeit auch aus der Sicht derjenigen Menschen anzusehen, die in einem sozialen System bereits drinnen sind. Wie geht es denen, die sich bereits als Gruppe formiert haben? Was macht ihr Gruppenleben und ihre Gruppenidentität aus? Und was macht es mit ihnen und ihrer Identität, wenn Neue dazukommen bzw. dazukommen wollen oder vielleicht sogar dazukommen müssen? Wir müssen die Frage stellen, wie viel Offenheit für Neue und Flexibilität für Neues eine Gruppe verträgt und sogar braucht, um lebendig bleiben zu können. Auch muss dem Umstand Rechnung getragen werden, dass ein soziales System immer ein gewisses Maß an Abgrenzung und Begrenzung gegenüber Außen braucht, damit die Gruppenkohäsion erhalten bleibt und eine Gemeinschaft ihre spezifische Identität bewahren kann. Schließlich stellt sich auch hier die Frage, was sich die, die da sind, von denen, die dazukommen (wollen),



als Entgegenkommen und Bereitschaft berechtigterweise erwarten dürfen; erwarten und verlangen dürfen, ohne deshalb schon gleich als fremdenfeindlich zu gelten.

In der sozialpsychologischen und soziologischen Literatur werden die Fragestellungen, die ich hier in Bezug auf die Thematik der Integration umschreibe, unter den Begriffen „**Assimilation**“ und „**Akkomodation**“ abgehandelt.

„**Assimilation**“ meint hier die Fähigkeit, die Bereitschaft und das Verhalten jener, die in ein soziales System neu dazukommen, der so genannten „Minderheitskultur“, sich an die Verhältnisse, Regeln, Normen, Gebräuche, Denk- und Erlebensgewohnheiten eines mächtigeren, bereits bestehenden sozialen Systems, der so genannten „Dominanzkultur“ anzupassen, um so von dieser aufgenommen und in diese hineinwachsen zu können.

Der Begriff „**Akkomodation**“ zielt demgegenüber auf das bestehende soziale System, auf die „Dominanzkultur“ ab und bezeichnet deren Anpassungsleistung und Veränderungsbereitschaft. Akkomodation beschreibt die Fähigkeit und Bereitschaft einer bestehenden Gruppe, Einrichtung oder Institution, ihre Sicht der Wirklichkeit und ihre Normen, Regeln, Gebräuche, Fühl- und Denkgewohnheiten nicht über alles zu stellen, sondern sich auf Neue einzulassen und sich auch ein Stück weit an deren Eigenheiten und Eigenarten anzupassen. Es ist die Fähigkeit eines an sich mächtigeren sozialen Systems, Veränderung zugunsten einer neu dazukommenden Minderheit zuzulassen, sich auf diese wirklich einzulassen und so Integration zu ermöglichen.

Dazu drei Beispiele:

- Die Geburt eines Kindes: Im besten Fall ist es so, dass sich alles freut. Dennoch ist diese Geburt für die, die bereits da sind, die Eltern und die Geschwister des Neugeborenen, in der Regel auch eine große Herausforderung. Es ist eine Herausforderung, weil die, die bereits da sind, mit Nachdruck dazu gedrängt werden, sich auf neue Verhältnisse einzustellen, alte, vielleicht lieb gewordene Gewohnheiten und eingespielte Muster des Zusammenlebens hintanzustellen, manchmal sogar aufzugeben, damit der neue Erdenmensch seinen Platz, seine Liebe, seine Aufmerksamkeit und Zuwendung bekommen und so heranwachsen kann. Im DSM-IV, einem Grundlagenwerk psychiatrischer Diagnostik, wird die Geburt des ersten Kindes deshalb vermutlich nicht ohne Grund als schwerer psychosozialer Belastungsfaktor eingestuft – und das, obwohl es in so vielen Fällen ein freudiges Ereignis ist.

- Ein anderes Beispiel: Ein junger Arzt konsultiert mich mit der Bitte um ein paar Beratungsstunden. Er schildert mir, dass er seit ca. einem halben Jahr in einer medizinischen Sonderstation eines Krankenhauses arbeitet. In den letzten Wochen sei es mit dem Stationsteam zu spürbaren



Dissonanzen in einigen sachlichen Fragen gekommen, welche möglicherweise zu einem handfesten Konflikt anwachsen könnten. Wir explorieren gemeinsam die Arbeitssituation und es zeigt sich, dass hier ein Konflikt auf der Sachebene ausgetragen wird, der eigentlich ein Konflikt auf der Gruppenebene ist. Das vorhandene Stationsteam hatte sich im Lauf der Jahre und bedingt durch eine spezielle, umgebungsbedingte Entwicklungsgeschichte ein bestimmtes Profil ihrer Arbeit, eine Definition von den Wichtigkeiten in ihrer Arbeit gegeben. Es gab unter den vorhandenen Stationsmitgliedern eine stillschweigende, aber doch sehr klare und spürbare Übereinkunft über diese Definition. Der neu dazu gekommene Arzt war gewissermaßen in einer anderen schulmedizinischen Tradition groß geworden, für ihn gab es andere Prioritätensetzungen, ja zum Teil auch eine andere Wahrnehmung derselben Wirklichkeit. Die Frage war: Hat er mit seiner Sicht der Dinge, mit seiner Vorstellung von medizinischer Behandlung und Betreuung überhaupt eine Chance in der „Dominanzkultur“? Ist das Stationsteam mit seiner vorherrschenden Kultur und Tradition von medizinischer Behandlung wirklich fähig und bereit, sich auf neue Verhältnisse und andere Sichtweisen der Wirklichkeit einzulassen? Sind die, die da sind, wirklich bereit und fähig, sich zu öffnen und sich zu bewegen, wenn ein Neuer kommt? Wenn nicht – was wird passieren? Wird der Arzt gehen, oder wird er bleiben, aber innerlich emigrieren...?

- Ein drittes Beispiel – die Geschichte von einem Integrationsfehler, wie er einem Tiroler Pfarrer unterlaufen ist, nicht böswillig gemeint, aber dennoch schlecht getroffen:

In einer katholischen Tiroler Pfarrgemeinde hatte sich ein neu zugezogener 40-jähriger Mann bei seinem Pfarrer vorgestellt und ihm mitgeteilt, er käme von auswärts, hätte erst als junger Erwachsener zum christlichen Glauben gefunden und wolle sich nun im Anschluss an die Taufe vor ein paar Jahren auch firmen lassen. Auf die Frage an den Pfarrer, wie er sich darauf bewusst und intensiv vorbereiten könne, fertigte ihn jener recht interesselos ab mit der lapidarischen Bemerkung: Besuchen Sie die Firmvorbereitungsstunden unserer Jugendlichen! Der Mann war zunächst sprachlos und bagatellierte das Gefühl der Geringschätzung, das er eigentlich empfand. Erst aufgrund der Rückmeldungen seiner Freunde, die allesamt empört waren, erlaubte sich der Mann selber nachzuempfinden, wie sehr ihn die Reaktion des Pfarrers eigentlich getroffen und verletzt hatte. Wo ist da die Akkomodationsbereitschaft des Pfarrers?

Hier ist eine Anschlussstelle, an der es sich lohnen würde, die *normativen Hintergrundmodelle* der Verhältnisbestimmung von Dominanzkultur und Minderheitskultur herauszuarbeiten, die in pastoral - theologischen Begriffen und Konzepten wie „Mission“, „Evangelisierung“ und auch „Katechumenat“ implizit enthalten sind, und diese anschließend sowohl aus sozialpsychologischer als auch aus theologischer Perspektive durch-



zubuchstabieren und zu diskutieren. Wie schaut das aus mit der Aufnahme von Neuen in die Kirche(n): Hat sich nur neu Dazukommende zu verändern und an die „Dominanzkultur“ – an die also, die schon drinnen sind – anzupassen? Oder gibt es auch eine Bereitschaft derer, die bereits drinnen sind, von den Neuen und ihren Lebens- und Glaubenserfahrungen lernen zu wollen, ja sich von den Neuen gar ein Stück bekehren zu lassen?

In den Kirchen unserer säkularisierten westlichen Gesellschaften wird heute sehr oft vom Verdunsten des christlichen Glaubens gesprochen, zahlreiche pastoralsoziologische Befunde belegen das auch. Viele kirchliche Insider *beklagen* diese Situation, aber *befragen* sie sie auch? *Beklagen* sie die, die gehen oder draußen sind, oder *befragen* sie sie? Befragen sie die, die gehen und die, die draußen sind, ausreichend nach *ihren* Lebenserfahrungen, ja vielleicht auch nach *ihrem* – von der Kirche abweichenden – Glauben, nach *ihrer* Spiritualität, ihrer religiös-spirituellen Suche, ihrem religiös-spirituellen Erleben?

Kirchlicherseits scheint die Tendenz immer noch sehr hoch zu sein sich zu erwarten, dass die, die außerhalb der Kirche sind, sich an die anpassen müssten, die drinnen sind – keinesfalls (!) umgekehrt.

Aus der **Systemtheorie** weiß man, dass in allen lebenden Systemen, und damit auch in sozialen und weltanschaulich-kulturellen Systemen, zwei dialektische Kräfte am Werk sind, ja am Werk sein müssen, damit ein System lebendig bleibt und es nicht seine Identität verliert und damit stirbt.

Zum einen sind alle sozialen Systeme „**selbstreferentiell**“, das heißt, sie kreisen um ihre eigene Mitte und Achse, ja sie müssen um ihre eigenen Mitte, um ein Herzstück von Regeln, Normen, Gebräuchen, Denk- und Erlebensgewohnheiten kreisen, damit ihre soziale und kulturelle Identität nicht diffundiert, zerfließt, nicht seine Kontur und Gestalt verliert und so in der Folge aufhört, als eigenständiges und einzig-eigenartiges soziales oder kulturelles System zu existieren. Andererseits muss jedes System offen nach außen und bereit sein, mit neuen Systemen und Kulturen *wechselseitige* „**strukturelle Koppelungen**“ einzugehen. Nur wenn es in einem System Offenheit und Bereitschaft zur Verbindung und zu wechselseitigem Austausch mit Anderen, Neuen, Außenstehenden gibt, wird es lebendig bleiben und überlebensfähig sein. Akkomodation ist also eine Überlebensnotwendigkeit der „Dominanzkultur“!

Integration bedeutet also immer eine Bewegung auf *beiden* Seiten. Es geht um die recht verstandene *Assimilierungsfähigkeit und Assimilierungsbereitschaft der Neuen*, der um Aufnahme Suchenden, Werbenden und Bittenden. Und es geht um die *Akkomodationsfähigkeit und Akkomodationsbereitschaft des bereits vorhandenen sozialen Systems*, der so genannten „Dominanzkultur“.



Wichtig ist die Bereitschaft und Fähigkeit, *immer wieder die Seite zu wechseln* und die Perspektiven *beider* Seiten einnehmen zu können. Wollen wir dem Anliegen der Integration dienen und ein fruchtbares Zusammenkommen und Zusammenleben von Minderheitskultur und Dominanzkultur fördern, dann müssen wir *fähig und bereit sein zum Rollenwechsel*. Integrationsfähigkeit beginnt mit der *Fähigkeit, den Blickwinkel des Anderen einnehmen zu können*. Integrationsfähigkeit beginnt mit der *Fähigkeit zum Rollenwechsel*.

Entwicklungspsychologisch gesehen ist die Fähigkeit des Menschen zum *Rollenwechsel* eine entscheidende Voraussetzung dafür, dass Menschen *empathiefähig* und *solidaritätsbewusst* und damit soziale Wesen sein können. Die Fähigkeit zum Rollenwechsel ermöglicht es Menschen, sich sowohl in die *äußere* Situation des Anderen als auch in seine *innerpsychische* Gefühlslage hineinzudenken und so etwas wie Mitgefühl und solidarisches Verantwortungsgefühl zu entwickeln. Die Fähigkeit, sich in den Anderen hineinzusetzen, ermöglicht es, gerade im Zusammenhang mit der Integrationsfrage sensibler und barmherziger zu werden. Die Erinnerung an Situationen, in denen wir selbst in der Rolle der Anklopfenden oder der sich Bewerbenden und der um Aufnahme Bittenden waren, macht uns mitfühlender und solidarischer denen gegenüber, die heute vor unserer Tür stehen, Aufnahme suchen und um Einlass bitten.

Rollenwechsel ermöglicht Empathie, Empathie schafft Solidarität; Empathie und Solidarität zusammen aber gehören zu den Grundfesten von Integration!

## **2. „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, jeder Anfang ist aber auch eine Krise – oder:**

### **Die spezifische Dynamik von Anfangssituationen**

Erinnern Sie sich mit mir an einige Anfangssituationen Ihres Lebens:

- Ihre Geburt – was wird darüber berichtet?; der erste Kindertag – können Sie sich daran schon selber erinnern?; als Sie sechs Jahre alt waren der erste Schultag – wissen Sie noch, wie Sie sich fühlten?; nach der Grundschule die ersten Tage im Gymnasium, in einer neuen Klassengemeinschaft oder an einer Lehrstelle – wie war das?; die ersten Tage als Student/in an der Universität oder an einer Arbeitsstelle – wie fühlten Sie sich?; die ersten Wochen der großen Liebe – was passierte in Ihnen?...

- Oder ein Wohnortwechsel, ein Schulwechsel, ein Arbeitsplatzwechsel, ein Wechsel der Pfarrgemeinde – was haben Sie erlebt? Wie konnten Sie diese Wechsel und Übergänge bewältigen? Was hat Ihnen geholfen, ab wann fühlten Sie nicht mehr draußen, sondern als Teil des neuen



Systems? Was haben Sie in diesen Situationen für ihr Leben gelernt, vielleicht auch für Ihren ganz persönlichen und individuellen Umgang mit Integrationsprozessen?

- Oder der Beginn der Ehe; die Geburt des ersten Kindes; der Beginn eines ernsthaften religiösen oder anderen Interesses oder Talents; der Eintritt ins Noviziat oder ins Seminar usw. ... – auf welche Glanzlichter kann man sich in Zukunft freuen, wenn Neues auf einen zukommt? Aber auch: Auf welche Stressgefühle und Krisenerfahrungen sollte man sich vorbereiten?

- Oder der Beginn einer Ausbildungsgruppe; der Beginn eines Sprachkurses; der Beginn einer Tagung; der Beginn der Umsetzung eines lang gehegten Wunsches oder lang vorbereiteten Projektes... – mit welchen Wechselbädern sollte ich rechnen, auf welche Hochs und Tiefs sollte ich eingestellt sein?

Situationen des Beginnens, Anfänge in meinem Leben – um *meine* Geschichte mit diesen Anfängen; Lebensanfänge und das *Erfahrungswissen*, das sich diesbezüglich kraft eines langen Lebens in meiner Seele angesammelt hat.

Meines Wissens gibt es keine explizite psychologische Theorie zum Thema des Anfangens. Was sich aus meiner psychotherapeutischen Erfahrung heraus sagen lässt, sind zwei Punkte, der erste betrifft die „Kennzeichen von Anfangssituationen“, der zweite betrifft die „Erinnerung an Anfangssituationen als Ressource für die Bewältigung aktueller Anfangssituationen“.

### **Kennzeichen von Anfangssituationen:**

Anfangserfahrungen sind in den meisten Fällen sehr eindrückliche Erfahrungen. Als solche werden sie im Allgemeinen sehr *ambivalent* erlebt. Auf der einen Seite ist damit oft eine Palette von positiven Gefühlen wie Neugier, Vorfreude, Interesse, Lust, Hoffnung und hohe positive Erwartungen verbunden. Anfangssituationen bekommen so oft einen fast heiligmäßigen Erlebnisscharakter. Der Satz von Hermann Hesse „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ drückt dies treffend aus. Denken Sie an Ihre erste Liebe, an Ihre ersten Exerzitien, an die ersten Tage in einer neuen Wohnung, an die ersten Stunden in einem Land, in das Sie schon immer einmal fahren wollten... – Sehr oft bleibt da so ein Gefühl von eindrücklicher Besonderheit, ein Gefühl von Glanz und Zauber zurück.

Auf der anderen Seite ist aber mit Anfangssituationen häufig auch ein Gefühl von Unsicherheit, Anspannung, Druck, ja von Stress verbunden. Mir persönlich hat sich in vielen Anfangssituationen auch schon der Satz aufgedrängt: „Jeder Anfang ist eine Krise!“



Denken Sie beispielsweise nur an den Beginn einer Tagung oder eines Seminars: Wie ergeht es Ihnen da? Sind Sie in der Regel nur voller Vorfreude, voller Zuversicht und voller Erwartung? Oder mischt sich in diese Vorfreude oft nicht auch so manches mulmige, leicht beklemmende Gefühl? Eigentlich kenne ich (noch) niemanden; eigentlich fühle ich mich ein wenig fremd, die Sprache ist mir vielleicht fremd. Ich fühle mich ein wenig allein, ich spüre einen leichten Druck, vielleicht habe ich „komischerweise“ ein wenig Kopfweh oder ich schwitze mehr, habe einen trockenen Mund usw. Ich spüre einen leichten kommunikativen Stress, wenn es darum geht, ins Gespräch zu kommen: Was soll ich sagen, habe ich etwas zu sagen, wie werden die Anderen auf mich reagieren, werde ich meinen Platz in der Gruppe finden und ihn auch zugesprochen bekommen? usw. – viele Fragen, viele Verunsicherungen: Anfänge als Krisensituationen!

Weil Krisensituationen für uns Menschen immer mit Not- und Stressgefühlen verbunden sind, bergen sie zugleich eine *Chance* in sich. Der Stress von Krisensituationen aktiviert das Potential unserer *lebensgeschichtlich erlernten Bewältigungsmechanismen*. In vielen Krisenfällen ist es so, dass uns die Not und der Stress förmlich dazu zwingen, nach Dingen zu suchen, die uns die Situation (mehr oder weniger gut) meistern lassen. Wir suchen nach Bewältigungsstrategien *in uns*, aber auch nach Hilfe *im Außen*, um mit der Situation zurecht zu kommen.

Um auf das Beispiel des Tagungs- bzw. Seminarbeginns zurückzukommen und auf die Frage Bezug zu nehmen, wie ich mit dieser Herausforderung zurechtkomme: Für das Inkontaktkommen mit Anderen könnte ich mir beispielsweise die Strategie überlegen, mich etwa mit einem typischen und auffallenden Kleidungsstück meines Herkunftslandes zu bekleiden. Ich könnte mir relativ sicher sein, dass mich viele auf dieses „Ding da“ ansprechen würden. Damit hätte ich ein Medium, über das man miteinander ins Gespräch käme, die Kontakt-Krise wäre gemeistert und die Beziehungen begännen ihren Lauf zu nehmen. – Meiner Meinung nach erfüllen auch ein „Tagungsprogramm“ und das damit verbundene Ritual von Vorträgen, Workshops und Veranstaltungen auf der zwischenmenschlichen Ebene einen solchen Zweck. Allesamt sind sie eine Art Medium, das den Teilnehmenden hilft, die Kontakt-Krisen des Anfangs zu überwinden und miteinander ins Gespräch und damit in Beziehung zu kommen.

Anfangssituationen und Anfangskrisen sind also eine Chance, weil sie uns Menschen herausfordern, aktive Lebensbewältigungsstrategien in uns selbst und in unserer Umwelt zu mobilisieren.

Damit bin ich bei meinem zweiten Punkt bezüglich der Bedeutung von Anfängen.



## **Die Erinnerung an Anfangssituationen als Ressource für die Bewältigung aktueller Anfangssituationen:**

Anfangssituationen sind sehr eindrückliche Erfahrungen und hinterlassen deshalb in der Regel auch sehr eindrückliche Spuren im Gedächtnis und in den Seelen von uns Menschen. Wenn es um das Thema „Integration“ geht, dann ist es wertvoll, sich an eigene Anfangssituationen zu erinnern. Dieses *Erinnerungswissen* führt einem sensibles und wertvolles *Erfahrungsmaterial*, ja *Fachwissen* zu, das hilft, aktuelle neue Anfangssituationen situationsangemessener zu bewältigen. Dieses Erfahrungswissen ist über die *persönliche Relevanz* hinaus auch eine Fundgrube *allgemeinen* Wissens, beispielsweise dann, wenn es darum geht, Ideen und Anregungen zu sammeln, wie und auf welche konkrete Weise Integrationsprozesse in der Gesellschaft aktiviert werden können. Die Erfahrung der Bewältigung eigener Anfangssituationen verfestigt sich zu *Lebenswissen*, das somit an anderer Stelle auch für andere Personen fruchtbar werden kann. Jeder und jede von uns hat ein implizites Erfahrungswissen darüber, was in Situationen des Anfangs und Neubeginns menschlich gut tut, was man braucht, um weiterzukommen, weiterzumachen, weiterzukämpfen und nicht aufzugeben. Und jeder hat ebenso ein implizites Erfahrungswissen darüber, was in Situationen des Anfangs schädlich, hemmend und belastend ist. Dieses implizite Wissen ist ein Schatz, auch für Fragen der Integration.

Ein altes jüdisches Sprichwort lautet: „Das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung!“

### **3. Der Umgang mit „den Fremden“ – oder:**

**Die Art, wie Menschen mit sich selber umgehen, steht in engem Zusammenhang mit der Art, wie Menschen mit den Anderen, den Fremden umgehen.**

Es geht beim Thema Integration immer und in besonderer Weise auch um das Thema des *Fremden*. Wie gehen wir mit Fremden um bzw. welche *Faktoren* sind es, die unseren Umgang mit Fremden nachhaltig beeinflussen?

Ich glaube, dass die Art und Weise, wie ein Mensch oder eine Gruppe mit Fremden umgeht, wesentlich davon beeinflusst ist, wie dieser Mensch oder diese Gruppe mit dem „Fremden in sich selbst“ umzugehen imstande ist.

Die seelische Entwicklung des Menschen verläuft im Normalfall von der Abhängigkeit hin zu einer immer größeren Selbständigkeit und Autonomie.



*Selbst-Ständigkeit* – da ist dieses Wort „selbst“ und das Wort „Stand“ (von „stehen“) drinnen. Selbständigkeit bedeutet die Fähigkeit eines Menschen, immer besser selber stehen zu können, in sich und zu sich.

Für ein kleines Kind ist diese Selbst-Ständigkeit zunächst eine *körperliche Empfindung*: endlich selber stehen können und nicht mehr die Hand der Mama unbedingt brauchen; endlich selber und aus eigener Kraft stehen können ohne umzufallen. Erinnern Sie sich an ein einjähriges Kind, das gerade seine ersten Steh- und Gehversuche gemacht hat und es jetzt geschafft hat, erfolgreich stehen zu bleiben und nicht umzufallen! Haben Sie noch den Gesichtsausdruck eines solchen Kindes in Erinnerung? Meist sieht man diesem Kind die Freude und den Stolz auf sich selbst ganz deutlich an.

Diese körperliche Empfindung von Selbst-Ständigkeit und die Freude darüber entwickeln sich in den ersten Lebensjahren eines Kindes immer mehr auch zu einem *psychischen Gefühl und einer psychischen Selbsterlebens-Qualität*. Erinnern Sie sich an dasselbe Kind, vielleicht zwei, drei Jahre später und nun schon der Sprache mächtig. Immer wieder nimmt es ein Zauberwort in den Mund, wenn es darum geht, Dinge aus eigener Fähigkeit zu tun, nämlich: „*selber!*“ Papa will dem Kind den Suppenlöffel halten, Kind sagt „*selber!*“. Mama will beim Lego helfen, Kind pocht empört auf seine Selbständigkeit und ruft in knapper Form „*selber!*“. Im Laufe der Jahre entwickelt ein Mensch so im gesunden Normal- und Regelfall ein immer stärkeres und differenzierteres Gefühl für sich selbst, ein *selbst-bewussteres Gefühl für sein Selbst*.

Von *psychischer Reife* oder *psychischer Integriertheit* sprechen wir schließlich, wenn ein Mensch im Laufe seines Lebens zu einer immer größeren Erkenntnis über sich selbst und Einsicht in die Verhältnisse des Lebens fähig geworden ist – und dazu stehen kann. Dies klingt zunächst unspektakulär und undramatisch, ist es aber nicht. Denn eine tiefe und umfassendere Erkenntnis seiner selbst wie auch die Einsicht in die Komplexität der Verhältnisse des Lebens und der Welt – sie ist gefährlich! Manchmal scheinen Menschen vor nichts mehr Angst zu haben als vor einer ehrlichen Begegnung mit sich selbst, vor allem mit jenen Anteilen in den Tiefen ihres Selbst, die sie aus der Fassung bringen und erschüttern könnten.

Was in den verborgenen Tiefen unseres Selbst wohnt bzw. von uns mehr oder weniger bewusst dorthin verbannt wurde, kann Sprengkraft haben. Wenn alle unsere tieferen Ängste plötzlich ungezähmt offenbar würden; wenn alle unsere im Lauf der Jahre aufgestaute Wut und Empörung plötzlich ungefiltert an die Oberfläche käme; wenn alle Hilflosigkeit und Verzweiflung plötzlich nicht mehr unterdrückt würde; wenn alle unsere Lust, Sehnsucht, Leidenschaft und Triebhaftigkeit plötzlich nicht mehr verdrängt oder verleugnet würde; wenn all unser Bedürfnis nach Ekstase und



Grenzüberschreitung plötzlich durchbrechen dürfte usw. – wenn all das aus den Tiefen unseres Selbst plötzlich und ungefiltert an die Oberfläche käme und uns leibhaftig fühlbar und bewusst würde: Was würde geschehen?

Ich glaube, wir würden psychisch sehr schnell Krisensymptome entwickeln, wir würden emotional aus der Fassung geraten, im extremen Fall könnten wir vielleicht sogar durchdrehen oder verrückt werden. Menschen, die von ihrer seelischen Grundausstattung her besonders empfindsam und dünnhäutig gebaut sind und deshalb intensiver zu fühlen imstande sind als die Durchschnittsbevölkerung, die werden in solchen Fällen manchmal verrückt, sie zerbrechen an der Intensität und Macht solcher innerpsychischen Mächte und Gewalten.

Psychische Gesundheit und Stabilität setzt (also) ein gewisses Maß an seelischen *Abwehrkräften*, ein Bündel von funktionierenden *seelischen Abwehrmechanismen* voraus.

Der Begriff der **Abwehrmechanismen** kommt aus der Psychoanalyse und wurde von Sigmund Freud erstmals so benannt. Bei ihnen handelt es sich um psychische Vorgänge, die das Ich eines Menschen unbewusst einsetzt, um unerwünschte Impulse und Qualitäten, die in der Tiefe unseres Selbst wohnen bzw. unbewusst dorthin verbannt wurden, vom Bewusstsein fernzuhalten. Abwehrmechanismen haben den Zweck, die psychische Unversehrtheit und Stabilität eines Menschen zu erhalten. Abwehrmechanismen dienen der psychischen Lebensbewältigung und sind Voraussetzung für psychisches Selbständigseinkönnen.

Psychoanalytisch gesehen gibt es *reifere* und *unreifere* Abwehrmechanismen. Bei den reiferen Abwehrmechanismen wie zum Beispiel der *Verdrängung* werden unerwünschte Impulse und Selbstanteile vom wachen Ich einer Person nicht total ins bewusstseinsmäßig Nichtzugängliche abgespalten, sondern nur zurückgedrängt und unterdrückt. Weil diese unerwünschten Anteile und Qualitäten nicht ganz vom Bewusstsein abgespalten wurden, melden sie sich in Phasen, in denen das Ich nicht gerade am Kontrollieren und Steuern ist. So kommen sie zu Tage zum Beispiel als Traum im Schlaf oder in Zeiten kontemplativer Versenkung oder im enthemmten Zustand eines Rausches.

Daneben gibt es unreifere Abwehrmechanismen wie zum Beispiel die *Spaltung* oder der *Verleugnung* von Realität. Hier ist die Unterdrückung unerwünschter Gefühle und Selbstanteile massiver, umfassender, totaler und hundertprozentiger. Weil diese verleugneten oder abgespaltenen unerwünschten Realitäten gar nicht mehr gespürt und als zum eigenen Ich zugehörig erlebt werden können, beginnen sie dann oft (als Ich-Fremdes) ein unkontrolliertes Eigenleben zu führen und sich an anderen Stellen, zum Beispiel im Umgang mit (äußeren) Fremden, auszudrücken.



Wer sich mit dem menschlichen Selbst und psychischer Selbständigkeit bzw. anders formuliert: mit der menschlichen Seele, ihren Tiefenschichten und Abgründen sowie mit der Frage nach seelischer Stabilität und Ausgeglichenheit beschäftigt, wird erkennen, dass Menschen, um psychisch gesund und im Alltag seelisch funktionsfähig sein zu können, eine *gesunde seelische Abwehr* brauchen.

Die Sache mit den seelischen Abwehrmechanismen ist aber eine *zweispältige*.

Einerseits *brauchen* wir Menschen diese, um seelisch einigermaßen gut funktionieren und stabil bleiben zu können. Andererseits sind sie aber auch eine *Gefahrenquelle*, weil wir dadurch Gefühle blockieren und unterdrücken, deren Wahrnehmung wichtig wäre für einen integrierteren und liebevolleren Umgang mit uns selbst und mit den Anderen.

Dazu ein Beispiel:

Vor zwei Jahren wurde unsere damals neunjährige Tochter im Frühling von einer Biene gestochen. Innerhalb kürzester Zeit kam es zu Schwellungen und roten Flecken an vielen Stellen des Körpers. Ein benachbarter Arzt, der gerade auf Besuch war, meinte, wir sollten schnell in die Klinik fahren. Alles schaute danach aus, dass unsere Tochter eine Bienenstichallergie hätte. Die sei gefährlich, weil man mitunter sehr schnell daran ersticken könne. Wir eilten also in die Klinik, Gott sei Dank ging alles gut aus. In Hinkunft musste unsere Tochter allerdings immer mit einem Notfallpaket am Weg sein, weil die Gefahr groß schien. Die Schule musste informiert werden, bei jeder Wanderung musste an dieses Notfallset gedacht sein. Alles war so unwirklich und in dieser Unwirklichkeit gleichzeitig aber auch beklemmend für mich: Einerseits sah ich da so ein frohes und gesundes Mädchen vor mir, andererseits reichte eine Biene aus, um ... Ohne es zunächst zu realisieren, veränderte sich schleichend mein psychischer Allgemeinzustand. Eine leichte, aber beklemmende innere Angst begann mich innerlich zu ergreifen, vor allem in den Träumen merkte ich sie. Überall konnte es passieren, nichts könnte ich machen. Ich hatte Angst, mehr Angst als mir gesund schien und reagierte plötzlich viel sensibler und erschütterter auf die vielen Tode und Tragödien, die tagtäglich um mich herum in der Welt passieren.

Was war geschehen, wie sehe ich das heute: Ich glaube, der Bienenstich meiner Tochter hatte meine Verdrängung des Todes und von Todesangst außer Kraft gesetzt, ja förmlich ausgehebelt. Ja, diese Qualität von großer Angst, sie war mir eigentlich nicht unbekannt, aber ich hatte sie gut und tief in den Keller meines Selbst zurückgedrängt (eine Leiche in meinem Keller könnte man sagen). Mit dem Bienenstich funktionierte diese meine Abwehr nun nicht mehr so selbstverständlich, die verdrängte Angst kam an die Oberfläche. Die Außerkraftsetzung meiner psychischen Angst-Abwehr hatte mich aus dem psychischen Lot geworfen, die Erschütterung



war vehementer und nachhaltiger als es mir lieb war. Aber – sie hat mich andererseits letztlich auch *freier gemacht* und innerlich *geweitet* zu einem *achtsameren, demütigeren* und letztlich auch *selbstbestimmteren* Leben. Ich habe das Gefühl, ich lebe jetzt wieder mehr im Bewusstsein, dass nichts selbstverständlich ist. Ich setze deutlichere Prioritäten, nehme mir mehr Zeit für Dinge, die mir wesentlich sind und lasse mir Unwesentliches leichter sein. Ich spüre mich mehr und ganzheitlicher und bin sensibler geworden in den Beziehungen. Ich fühle mich mit den Menschen, im besonderen auch mit den Verwundeten und existentiell Ausgesetzten, stärker verbunden. Und das Gespräch mit Gott fällt mir wieder leichter, ich habe das Gefühl, dass es mir psychisch gut tut.

Die Fähigkeit des Menschen, auf der seelischen Ebene Unerwünschtes abzuwehren, ist also zwiespältig: Sie ist wichtig und notwendig, weil nur so es möglich ist, im Alltag seelisch stabil zu bleiben und nicht durch zu intensive seelische Innenweltpulse oder durch zu intensive Außenweltereignisse allzu schnell und allzu heftig seelisch erschüttert zu werden. Andererseits bewirken diese Abwehrmechanismen aber auch, dass wir Menschen dann oft *zu abgeschnitten und halbiert* durch die Welt gehen und uns zu sehr von uns selbst als auch von der Welt *entfremden*. Das macht uns in vielen Fällen stumpf gegenüber uns selbst und gegenüber den Anderen.

Mit anderen Worten: Je mehr wir es schaffen, *integrierter* mit uns selbst umzugehen und unseren verdrängten ungeliebten Schattenseiten direkter ins Auge zu schauen, je mehr wir imstande sind, sie mit einer gewissen Demut und Barmherzigkeit *als Teile von uns* anzunehmen, umso barmherziger und mitmenschlicher werden wir auch nach außen werden. Und wir müssen dann nicht mehr andere, zum Beispiel *Fremde* zu Sündenböcken machen und an ihnen Ängste und Vorurteile abreagieren, die eigentlich aus dem Abwehrkampf unterdrückter oder verdrängter eigener Selbstanteile resultieren. *Vertiefte Selbsterkenntnis, Selbstannahme und Feindesliebe zu sich selbst* sind Voraussetzungen dafür, andere nicht vorschnell zu Feinden und Sündenböcken zu machen. Die *Bereitschaft und Fähigkeit, mit dem verdrängten und unterdrückten Fremden in sich selbst integrierender umzugehen* ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, um mit den *äußeren Fremden*, die heute an unsere Türen klopfen, *integrativer umgehen zu können*.

Meiner Meinung nach ist die Massivität und Rigidität der Abwehr von Fremden in einer Gesellschaft immer ein Signal für den Zustand, in dem sich diese Gesellschaft befindet. Je massiver die Abwehr, desto fragiler, labiler und brüchiger ist der Zustand dieses Systems. Das war in vielen früheren, so genannten Ostblockstaaten so, das scheint heute in vielen westlichen Kulturen so zu sein und das scheint leider manchmal auch in unseren Kirchen so zu sein. Es wäre angesichts dieser Situation leicht,



in kulturkritischen oder kirchenkritischen Skeptizismus zu verfallen und in Sachen Integrationsbemühungen in Gesellschaft und Kirche die Segel zu streichen. Ich möchte das nicht tun und ich freue mich über alle, die das auch nicht tun. Gerade in Zeiten der Integrations-Krise braucht es *Dialog, Kommunikation und kommunikative Räume*.

Es scheint eine dem Menschen innewohnende Angst vor dem Fremden zu geben, eine Angst vor dem Fremden in sich selbst sowie eine Angst vor den äußeren Fremden. *Angst aber führt zu Vorsicht* und Vorsicht führt in den meisten Fällen zu *Abwehr- und Absicherungsmaßnahmen* wie zum Beispiel *Zurückhaltung* oder gar *fremdenfeindliche Abschottung*. Letztlich trauen wir einer Sache oder einem Menschen nicht, weil diese Sache bzw. dieser Mensch *(noch) nicht Teil meiner Erfahrung* ist. Es geht deshalb um ein *Sich Vertraut Machen mit dem Fremden und den Fremden*. Integration beginnt mit der Bereitschaft, sich mit dem Fremden vertraut machen zu wollen. Dazu aber braucht es *Beziehung, Kontakt und Kommunikation*.

Als jene, denen Integrität und Integration in den verschiedensten Lebensbereichen des Alltags ein Anliegen ist, sind wir aufgefordert, *überschaubare Kommunikations- und Begegnungsräume auf die Füße zu stellen und anzubieten*, in denen Kennenlernen, Inkontaktkommen, Begegnung und Verstehenlernen möglich ist. Erst wenn wir den *leibhaftigen Menschen, der hinter der Rolle des Fremden steckt*, zu spüren beginnen und ihn bzw. sie fühlen können in seiner/ihrer *Menschlichkeit*, werden wir auch die Angst vor der Andersartigkeit des Fremden verlieren. Die Andersartigkeit des Fremden wird uns dann nicht mehr nur bedrohlich erscheinen, sondern sie wird uns vielleicht auch *neugierig* machen. Und sie kann zum Anlass werden, sich des Eigenen nochmals deutlicher und klarer inne zu werden. So kann die Begegnung mit den Fremden im besten Fall zu einer neuen Begegnung mit dem werden, was uns selber wichtig und wertvoll ist und unsere Identität ausmacht. Durch das Licht, das andere auf uns werfen, können wir uns selber besser verstehen lernen. So kann die Begegnung mit Fremden zu einer doppelten Horizonterweiterung werden: Ich lerne den Fremden und das Fremde besser kennen, und ich lerne dadurch auch mich und das Meine besser kennen. „Die Grenze ist der eigentliche Ort der Erkenntnis“, so formuliert es der protestantische Theologe Paul Tillich. Und der katholische Pastoralpsychologe Hermann Stenger formuliert es in Gegenüberstellung zu der Fremdenangst fördernden Einstellung „Homo homini lupus“ (Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf) einmal so: „Menschen können Menschen zu Engeln werden“.

Dazu eine abschließende Geschichte – Beispiel für gelungene Assimilation und Akkomodation:

Wenn Sie in Tirol wohnen, würden Sie schnell merken, dass man erst dann ein richtiger Tiroler ist, wenn man Schi (!) fährt. Das mag zwar zu-



nächst lustig klingen, de facto geht es an diesem Punkt aber um sehr realitätsbezogene Integrationsfragen. Das merkt man zum Beispiel in den Grundschulen. Bereits hier werden Schikurse organisiert, dass heißt, dass Kinder im Winter eine Woche gemeinsam Ski fahren. An dieser Skiwoche zeigt sich deutlich, dass Integration meistens nicht funktioniert, denn 90% der ausländischen Klassenkinder bleiben in der Schule zurück und müssen dort ihre Stunden absitzen, während die einheimischen Kinder zusammen mit den Klassenlehrerinnen auf die Piste gehen – die Dominanzkultur setzt sich durch. Anders war es jedoch zuletzt in einer Innsbrucker Volksschule. Dort hatte die Klassenlehrerin die einheimischen Eltern dazu motiviert, ihren ausländischen Elternkollegen in irgendeiner Weise entgegenzugehen, um sie so vielleicht dazu zu bewegen, auch ihre Kinder zum Schikurs zu schicken. Letztendlich redeten sich viele einheimische und ausländische Eltern zusammen, Leihskis wurden kostenlos organisiert und bei 50 Kindern waren ca. 15 einheimische Elternteile als „Hilfsschilehrer“ auf der Piste. Man sparte die Schilehrerkosten und die Kosten für die Leihgebühren der Skier. Die Woche war ein voller Erfolg. Bis zum Freitag hatten es alle Kinder, die noch nie auf Skiern standen geschafft, mit dem Schlepplift zu fahren. Letztlich hat die ganze Aktion den Kontakt zwischen den Eltern der einheimischen und der ausländischen Kinder gefördert – ein wenig zumindest. Geplant ist, dass bei einer der nächsten Schulveranstaltungen die Rollen gewechselt werden und die ausländischen Elternteile lehrende, wenn auch nicht ski-lehrende Rollen übernehmen werden.

Ich schließe mit zwei Zitaten, die, hört man sie nebeneinander, eine Spannung und Gefühl der Widersprüchlichkeit erzeugen. Trotzdem ist jedes dieser Zitate für sich richtig und wichtig, wenn man sich mit dem Anliegen der Integration befasst und es in förderlicher Weise vorantreiben möchte.

Der erste Satz stammt von Rose Ausländer und lautet: „Bleib deinem Wort treu. Es wird dich nicht verlassen.“ Bleib dir treu also, biedere dich nicht an, schau auf deine Grenzen und achte auf eine gesunde Selbstabgrenzung. Nur so wirst du dein inneres Wort, deine Identität bewahren und in dieses dein inneres Wort, deine Identität immer mehr hineinwachsen können. Gib dich selbst nie auf, bleib dir treu.

Das zweite Zitat stammt von Martin Buber, es ist sehr bekannt und lautet: „Der Mensch wird am Du zum Ich“. Öffne dich also, verschließe dich nicht, mach nicht dicht deine Grenzen, sondern lass dich ganz ein auf die Anderen, die immer auch die dir Fremden sind. Nur so wirst du zu deinem wahren Wesen, zu dir selber finden und in die Tiefe deines Wesens immer mehr hineinwachsen.



## **Zusammenfassend:**

Vergegenwärtigen Sie sich Ihre eigenen, persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse mit Ihrer Fähigkeit, sich in Integrationssituationen in die Rolle des je Anderen hineinzuversetzen.

Vergegenwärtigen Sie sich Ihre eigenen, persönlichen Erfahrungen mit Anfangssituationen und benennen Sie Ihre Erkenntnisse, wie diese gut bewältigt werden können.

Vergegenwärtigen Sie sich schließlich Ihre eigenen, persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse im integrativen Umgang mit dem Fremden in sich und den Fremden vor Ihrer Tür. Alles das wird helfen, Handlungsanregungen in Bezug auf das Thema „Integration“ zu finden.