

Das gute Leben als ein Leben in Resonanzbeziehungen in gleicher(en) Gesellschaften

Wie können wir unsere Klient_innen gut begleiten, damit sie zu einem guten oder vielleicht besser gelingenden Leben kommen können – einem Leben zu dem sie ja sagen können? Über das je eigene gute Leben, über erlebtes Glück und Wohlbefinden, kann nur der Einzige Auskunft geben, würden viele in der Begleitung von Personen Tätige überzeugt sein. Denn jeder Mensch sieht die Welt mit seinen Augen, hört sie mit seinen Ohren, spürt sie mit seinem Leib.

Jede Person ist einzigartig.

Der Begründer der Personzentrierten Psychotherapie Carl Rogers (1902 – 1987) beschreibt die Suche nach dem guten Leben als Entdeckungsreise und ständige Herausforderung (Rogers 1973, Seite 183 ff.). Das Selbst ist der größte und wertvollste Schatz, über den jeder einzelne Mensch verfügt.

Jede Personen entscheidet für sich selbst, welche Werte wichtig sind.

Wie sie oder er ihr Leben gestalten möchte, vielleicht auch welche materiellen Güter wichtig oder kaum wichtig sind.

Ja, und doch – immer wieder stoße ich auf menschliche Leiden, die über die einzelne Person hinaus weisen und es für mich erforderlich machen, gesellschaftliche, kollektive Hintergründe mit in den Blick zu nehmen. Da geht es nicht nur um gute Beziehungen zu anderen, um Resonanzbeziehungen, deren Notwendigkeit wir als gegeben für ein gelingendes Leben annehmen. Wenn Menschen in ihrem Verhalten, ihrem Empfinden sich selber im Wege stehen, Dinge tun, von denen sie spüren, dass sie sie eigentlich nicht wollen, kann dies nicht auch auf soziale Realitäten hinweisen? Wenn für den einen eine große Wohnung einen großen Wert darstellt, für den anderen eine kleine, günstigere Wohnung, kann man nicht sagen, dass eine gerechtere, gleichere Gesellschaft mehr Glück und Lebensfreude hervorbringt. Ist dann z. B. ein gutes Einkommen nicht wichtig für das individuelle Glück? Oder kommt die Zufriedenheit des einzelnen „nur“ aus seinem Inneren?

Burn-Out steht an erster Stelle der häufigsten psychischen Erkrankungen in Österreich und Europa. Gefolgt von Angst, Schlaflosigkeit und Depression, die nach jeder Statistik zunehmen. Dass in diesem Zusammenhang soziale Voraussetzungen eine gewichtige Rolle spielen, ist in vielen Berichten der Weltgesundheitsorganisation nachzulesen, spielt aber meiner Meinung nach in den gängigen psychotherapeutischen Debatten eine untergeordnete Rolle. Meine These ist, dass

Störungsbilder, mit denen wir es in der Psychotherapie zu tun haben, über die einzelne Personen hinaus weisen und es erforderlich machen, soziale und politische Hintergründe mit in den Blick zu nehmen.

Sozialwissenschaftliche Analysen können behilflich sein, eigene Alltagserfahrungen und auch die von KlientInnen besser zu verstehen.

Was braucht es zum guten Leben?

Was braucht es für die Person um sich gut entfalten zu können und was hat das mit gesellschaftlichen Bezügen zu tun?

Ich möchte im folgenden die 4 menschlichen Grundmotivationen, die der Schulengründer der modernen Existenzanalyse und Logotherapie, Alfred Längle entwickelt hat, (Längle, 2013) kurz vorstellen, um im Anschluss dafür einzutreten, dass eine gleiche Gesellschaft eine gerechtere Gesellschaft ist, die bessere Rahmenbedingungen dafür bietet, damit ein gutes Leben gelingen kann.

Jeder Mensch braucht in seinem **Leben Schutz, Raum und Halt.**

Erste Grundmotivation (Längle 2013)

Die Entwicklung eines Grundvertrauens in die Welt, eines Urvertrauens in verlässliche Beziehungen ist Basis unseres Daseins.

Bereits vor der Geburt, aber noch mehr ab dem Dasein in der Welt sind menschliche Lebewesen auf Resonanz angewiesen, das heißt auf einen anderen, der mit seinen Gefühlen mitschwingt. Der/die reagiert, wenn das Baby weint, weil es Hunger oder Schmerzen hat. Nur durch ein Du kann ein Ich entstehen. In den ersten zwei Lebensjahren ist der kleine Mensch auf eine dyadische Ansprache, auf eine verlässliche, konstante Bezugsperson angewiesen. Das wird in den meisten Fällen, muss aber nicht die Mutter sein. Wird das Kind in einer Kinderkrippe für Ein- bis Zweijährige betreut, muss ein hoher Personalschlüssel gewährleistet sein, das heißt, dass eine Bezugsperson sehr viel Zeit für das einzelne Kind hat. Ein Personalschlüssel von 1:3 ist notwendig. Die Begleiterin in der

Kinderkrippe sollte nicht im Stress sein, jederzeit auf ein Kind reagieren können, sonst erhält das Kind die Botschaft: Du bist nichts wert, du bist nicht willkommen. Der Sozialreformer Julius Tandler formulierte einen guten Start ins Leben folgend: „Wer Kindern Paläste baut, reißt Kerkermauern nieder“.

Der Neurowissenschaftler und Psychiater Joachim Bauer erklärt in seinem Buch „Ich fühle, was Du fühlst“ (Bauer, 2006): Wenn wir sehen, dass jemand friert und wir gehen mit dieser Person in Resonanz, beginnt unsere Haut zu frieren, wenn jemand weint, dann kann es sein, dass wir diese Traurigkeit ganz stark mitfühlen können oder sogar mitweinen. Woher kommt das? Bauers einfache Antwort: weil wir es können, weil unser Leib Resonanz möglich macht. Schon Kleinstkinder verfügen über dieses Potential.

Wenn uns Neo-Darwinisten erklären, dass wir ein Leben lang unterwegs sind, um uns gegenseitig zu bekämpfen, unsere Gene egoistisch und unveränderbar sind (vgl. die Thesen des Evolutionsbiologen Richard Dawkins 2014) dann wäre der Glaube an diesen Befund für Psychotherapeut_innen ein fataler. Hilfreicher ist der Befund, in dem sich Naturwissenschaftler wie Joachim Bauer mit Philosophen wie Martin Buber einig sind: nur durch ein Du kann ein Ich entstehen.

Unsere Gene sind nicht egoistisch, wir sind auf Kooperation angelegt.

Kann sich kein Grundvertrauen in die Welt und kein Urvertrauen, dass Beziehungen tragend sind, einstellen, sind für viele Menschen spezifisch Ängste oder Depressionen eine spätere Folge im Leben.

Ängste sind aber nicht nur als Folge einer nicht gelungenen Personwerdung zu verstehen, sondern sind ein Existenzial, das heißt sind gehören zur condition humana. Ängste sind immer schon da, weil unser Dasein in der Welt nie ganz gesichert sein kann. Karl Jaspers spricht von Grundsituationen, wenn er aufzeigt, dass ein Leben ohne Leiden nicht möglich oder Widersprüche des Lebens ausgehalten werden müssen. In der Sorge um sich und um andere befindet sich der Mensch in der Welt.

In seinem Buch „Gesellschaft der Angst“ beschreibt der deutsche Soziologe Heinz Bude die Gegenwartsgesellschaft als eine Gesellschaft die von Abstiegsangst und Optimierungswahn geprägt ist, in der die Angst zur zentralen Kraft geworden ist.

Ängste hat es immer gegeben und gehören zum Leben, sie sind ein Existenzial, wie wir Existenzanalytiker_innen sagen. Soziologisch gesehen, sind sie heute diffuser, nebulöser geworden. Die Kriminalstatistik

entspricht nicht der gespürten Angst der Menschen. Die Verbrechenszahlen sind rückläufig. Die Sicherheitsindustrie ist eine der größten Wachstumsbranchen. Eine Conclusio, die der Soziologe aus seiner empirischen Untersuchung zieht lautet: Wir haben Sehnsucht nach einer unkündbaren Beziehung, einer wie sie zwischen Bezugsperson und Kind sein sollte, da partnerschaftliche Beziehungen sehr brüchig geworden sind.

Weniger diffus sind die Ängste vor dem Verlust des Arbeitsplatzes. Haben doch Menschen, die älter als fünfzig Jahre und arbeitssuchend sind, wenig Chancen auf einen guten Arbeitsplatz. Viele Menschen haben Angst, dass es den Kindern materiell schlechter als ihnen selber gehen wird. Die Mittelschicht verliert ihren festen Boden unter den Füßen, viele neue Selbstständige leben prekär, in der ständigen Angst die materielle Absicherung zu verlieren.

Neben Raum, Halt und Schutz formuliert Längle als **zweite Grundmotivation**, um sein Leben zu mögen das **Bedürfnis nach Beziehungen, Zeit und Nähe**. (Längle 2013)

Durch Zuwendung von anderen und Zuneigung zu anderen, durch resonante Beziehungen entsteht der von Längle formulierte Grundwert. Joachim Bauer sieht den Kern aller menschlichen Motivation in der zwischenmenschlichen Anerkennung, Zuwendung und Zuneigung. (Bauer 2008, 2011) und kann das auch naturwissenschaftlich untermauern. Ein spezifischer Hormoncocktail, so Bauer ist verantwortlich dafür, ob wir uns wohlfühlen. Die Ausschüttung von Dopamin im Gehirn sorgt für Antrieb und Lebendigkeit, das Bindungshormon Oxytozin wird verstärkt hergestellt, wenn wir in vertrauensvollen Beziehungen leben. Opoide stärken unser Immunsystem und haben ebenfalls Auswirkungen auf unsere Lebensfreude (vgl. Bauer 2008, Seite 31 – 52)

„Bereits die bloße Erfahrung, freundlich zugewandten anderen Menschen zu begegnen, erweist sich beim Menschen als eine biologisch verankerte Grundmotivation. Von anderen Menschen Vertrauen zu erhalten und zu erleben, dass Menschen bereit sind, in einer konkreten Situation mit der eigenen Person zu kooperieren, wird vom Motivationssystem des Menschen mit einer sofortigen positiven Reaktion beantwortet. Umgekehrt ist ein auf diese Weise in Gang gesetztes Motivationssystem (...) ein sicheres Vorzeichen dafür, dass die Betroffenen sich ihrerseits vertrauensvoll und kooperativ verhalten.“ (Bauer 2011, Seite 35).

Bauer schließt daraus: „Wir sind - aus neurobiologischer Sicht - auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen. Kern aller Motivation

ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Zuwendung und Zuneigung zu finden und zu geben.“ (Bauer 2008, Seite 23)

Für Zuwendung und Zuneigung braucht es Zeit. Eine enttäuschende Zeitdiagnose für viele Menschen lautet: je mehr technische Mittel, um Zeit zu sparen, wir zur Verfügung haben, umso ärmer an Zeit sind wir. Die Wege zum Postamt und zur Bank sind nicht mehr notwendig, Geschäfte können über das Internet erledigt werden. Viele Menschen klagen: „Egal wie schnell ich bin, ich habe immer weniger Zeit“. Und fühlen sich dann schuldig, die To-Do Liste wieder nicht abgehakt zu haben.

Resonanzbeziehungen, die vielleicht beim Treffpunkt Postamt oder bei der gemeinsamen Bankfiliale gelebt wurden, kommen immer weniger vor.

Wenn Menschen die Zeit für die Familie fehlt, weil sie für den Lebensunterhalt aufkommen müssen und ein geringes Einkommen haben oder auch zehn Stunden pro Tag arbeiten wollen oder müssen, soll der Markt für Kompensation sorgen. Geschenke, materielle Güter sollen die fehlende Zeit ersetzen. Noch belastender kann eine Situation sein, wenn eine alleinerziehende Person mehreren Minijobs nachgehen muss, um sich und ihr Baby ausreichend versorgen zu können.

Personen, die ihren Arbeitsplatz verloren haben, nicht mehr oder kaum mehr konsumieren können, werden aus der Gemeinschaft ausgeschlossen, so das Urteil des Soziologen. Dass die Angst um den Arbeitsplatz größer wird, ist in jeder Statistik nachzulesen.

Hartmut Rosa, der deutsche Soziologe, der sich in seinem Buch „Beschleunigung und Entfremdung“ (2010) am kritischsten mit Beschleunigungsprozessen auseinandergesetzt hat, sieht ebenfalls fehlende Zeit für andere als Grund für ein großes gesellschaftliches Unbehagen. Eine mögliche Antwort auf die Beschleunigung sieht er aber nicht in einer banalen Entschleunigung als Lösung zur Erreichung des Zieles eines guten Lebens. Eine Umkehr von der Beschleunigung zur Entschleunigung wäre ein Verhaften bleiben in derselben Logik und nicht zielführend. Rosas Antwort auf die Frage, wie der beschleunigten Zeit zu entkommen wäre, gibt er in seinem Buch „Resonanz – eine Soziologie der Weltbeziehung“ (2016). Sich berühren lassen – von Menschen, Dingen, Erlebnissen. Beispielsweise von Musik. Sich affizieren, hineinfallen lassen, körperlich spüren. Antworten auf etwas oder jemanden, das uns berührt. Vielleicht sogar Tränen fließen lassen, wenn sie kommen, mitschwingen.

Oder sich in ein Verliebtheitsgefühl, wenn es sich einstellt, fallen lassen. Ohne zu wissen, was wird. Resonanzgefühle können sich auf einer Reise einstellen oder beim Lesen eines Buches.

Resonanzgefühle sind auch im beruflichen Alltag möglich. Wenn mir jemand begegnet, auf den ich mich einlasse. Durch die Begegnung mit dem Anderen verändert sich auch etwas in mir – ich werde ein anderer.

Rosa plädiert nicht für einen Ausstieg aus der Gesellschaft, er will auch Arbeit und Leben nicht trennen. Sein Lieblingsbeispiel, wie sich ein Resonanzgefühl auch in der Arbeit einstellen kann, ist das des Bäckers, der vom Eigenleben des Brotteiges berichtet: der Teig reagiert auf den Bäcker und umgekehrt. In einer vollautomatisierten Bäckerei bleibt der Resonanzeffekt allerdings aus. In der Arbeit kann sich Resonanz einstellen. Ist sie allerdings die einzige Resonanzsphäre besteht die Gefahr des Burn-Outs. Menschen im Burn-Out fragen sich: „Was mache ich hier eigentlich, es berührt mich nichts mehr“. Beziehung, Zeit und Nähe dürfen kein Luxusgut sein oder werden.

Die Frage der **dritten Grundmotivation** von Alfried Längle lautet: **darf ich so sein wie ich bin?** (Zur Entwicklung eines guten Selbstwertes braucht der Mensch: **Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung**.(Längle 2013)

Beachtung und Wertschätzung können sich in Resonanzbeziehungen und Resonanzsphären einstellen. Wenn ich mich auf jemanden einlasse, zeige ich ihm dadurch Wertschätzung. Gerechtigkeit ist ein Bedürfnis, das alle kennen. Gerechtigkeit zu erreichen, ist ein Ziel, das vielleicht nie erreicht wird. Gleichheit ist ein Phänomen, das ich gerne hinzufügen möchte, weil sie zur Gerechtigkeit gehört. Für einen Existenzanalytiker, für den die Entfaltung der eigenen Potentiale im Zentrum jeder Begegnung steht, kann dies natürlich nicht im Sinne von Gleichmacherei verstanden werden.

Das Gefühl Ungerechtigkeit erlebt und empfunden zu haben zeigt sich häufig in psychotherapeutischen Gesprächen. Kinder möchten als Gleiche behandelt werden, aber nicht gleich behandelt werden. Mit einem ängstlichen Kind werde ich in spezifischen Angstsituationen anders umgehen als mit einem angstlosen Kind. Mit einem Kind mit Lernschwierigkeiten werde ich vielleicht anders, in leichter Sprache sprechen müssen als mit einem hochbegabten Kind.

Um verstehen zu können, warum z. B. geistig behinderte Kinder häufig auffälliges Verhalten zeigen, ist es hilfreich hinzuschauen, ob sie von ihren Bezugspersonen geliebt worden sind, ob sie „sein durften, wie sie sind“ aber auch wie die Welt aussieht, in der sie leben und ob sie nicht in einer Welt leben, in der sie häufig nicht erwünscht sind. Nicht nur von den Eltern, sondern auch von Kindergarten und Schule, und später auch in der Berufswelt. Es ist meist nicht die primäre Beeinträchtigung, die zu

auffälligem Verhalten führt, sondern, dass erfahrene persönliche und kulturelle Abwertung beispielsweise zu aggressivem Verhalten führt. Zu einem negativen Selbstbild, bei dem die eigene Abwertung so „eingefleischt“ ist, dass sie selber immer wieder inszeniert wird. Auch das behinderte Kind hat die Potentialität sich zu entwickeln, sich zu verändern, doch kollektive Hintergründe und Haltungen spielen eine große Rolle, wieweit sich die Freiheit des Einzelnen leben lassen und entfalten kann.

Kann es eine gute, gerechte Welt geben?

Chancengleichheit wäre eine Voraussetzung für Gerechtigkeit. Gleichheit ist der Inbegriff von Gerechtigkeit. Die bestehende soziale Ungerechtigkeit lässt sich immer noch am Bildungsniveau feststellen. Das Einkommen der Eltern soll nicht über Bildungsniveau entscheiden. Der Philosoph Ernst Bloch meinte: Gerechtigkeit sitzt immer im Auge der herrschenden Klasse. Am Streit um Gerechtigkeit sollten möglichst alle Teilnehmer_innen einer Gemeinschaft mitwirken.

Wenn von Leistungsgerechtigkeit gesprochen wird, wird es besonders heikel. Es haben nicht alle Menschen dieselben Fähigkeiten. Heutige sogenannte Leistungsträger_innen sind durch Angebot und Nachfrage zu Wohlstand gekommen aber in immer noch wesentlich höherem Ausmaß durch Erbe, Aktien- oder Betriebsvermögen

Wenn wir vom guten Leben sprechen wollen, kann man über gleichere Gesellschaften nicht schweigen. Politische Ziele für mehr Gerechtigkeit und Gleichheit müssten sein: gleiche Aufstiegschancen, die Förderung eigene Fähigkeiten und Talente entwickeln zu können, Potenziale entdecken und entwickeln zu dürfen.

Im Zuge meiner Beschäftigung mit der Frage nach einem guten Leben hat mich auch die Studie, die vom Wirtschaftshistoriker Richard Wilkinson und der Anthropologin Kate Pickett 2009 vorgelegt wurde, sehr beeindruckt: **„Gleichheit ist Glück“** (Berlin 2009) In einer großen empirischen Untersuchung stellen sie fest: Es gibt in gleichen Gesellschaften, wo die sozialen Unterschiede gering sind, weniger Alkoholismus, weniger Teenagerschwangerschaften, weniger Häftlinge, und weniger Misstrauen gegen andere Menschen. Die Armen sind in ungleichen Gesellschaften unglücklicher, aber auch die Reichen.

In reichen Gesellschaften beobachten die Autore_innen der Studie dass das allgemeine Glücksempfinden, die Lebenszufriedenheit, das Bildungsniveau, die Gefahr, ausgeraubt oder ermordet oder psychisch krank zu werden, wesentlich vom Grad der Gleichheit oder Ungleichheit abhängen, aber kaum vom Reichtumsniveau. Ein Wirtschaftswachstum

von ein paar Prozentpunkten bringt kaum mehr Empfinden von Glück bei vielen. Eine geringe Zunahme an gesellschaftlicher Gleichheit erhöht das Glücksempfinden.

Folgt man den Autore_innen von „Gleichheit ist Glück“ ist die Hälfte dessen, was für unsere Zufriedenheit wesentlich ist, nicht zu kommerzialisieren und in keinem Geschäft zu kaufen. Solange wir Glückseligkeit mit dem Kauf neuer, Glück verheißender Waren gleichsetzen, ist die Suche nach Glück endlos und nie zufriedenstellend. Je mehr man sich dem Objekt der Suche nähert, desto mehr verliert es an Anziehungskraft, weshalb man es immer neu ersetzen muss. Doch das heißt nicht, dass wenn wir bei Kindern bleiben, der ausbleibende Konsum glücklich(er) macht. Wenn alle anderen ins Kino und ins Schwimmbad gehen und das einzelne Kind aus materiellen Gründen nicht, wird es sich ausgeschlossen fühlen.

Unser Glück hängt in hohem Ausmaß von gelungenen Beziehungen ab, aber auch davon, ob wir in gleichen oder ungleichen Gesellschaften leben.

In der kapitalistischen Systemlogik werden ständig Bedürfnisse produziert, das Kapital muss akkumulieren, sonst würde es zusammenbrechen. Renditen müssen gesteigert, der Konsum angekurbelt werden. Der Steigerungslogik entspricht auch eine Verdichtung der Zeit, es ist aber nicht so wenn wir uns jetzt anstrengen, das wird dann später mehr Zeit für uns selbst und andere haben. Wenn wir uns jetzt steigern, müssen wir uns später noch mehr steigern. Die Steigerungslogik finden wir auch in der Geldwirtschaft vor. Aus Geld muss noch mehr Geld werden.

4. Grundmotivation: Sinn als Perspektive der Tat (Längle 2013)

Der Mensch will sein Dasein verstehen. Er fragt nach dem Woher, Wohin und Wozu: „Ich bin da – wofür soll ich da sein? Diese Sinnfragen sind wesentlich für seine Existenz.

Als Voraussetzungen für eine erfüllende Existenz braucht es einerseits ein Tätigkeitsfeld, um das anzuwenden und umzusetzen, was dem Menschen wichtig ist. Zudem braucht es einen Kontext, in den der Mensch eingebunden ist - den Strukturzusammenhang (Familie oder andere Gemeinschaften, Freundschaften, Arbeitsplatz, Natur etc.). Auf der Grundlage eines in die Zukunft gerichteten Wertes entsteht durch das Handeln des Menschen nach und nach sein Lebenswerk. So erlebt der Mensch Erfüllung und ein Gefühl des Aufgehobenseins, sein Dasein erhält einen existenziellen Sinn.

Es geht um das Aufgehoben-Sein, um Anerkennung um Zugehörigkeit.

In Grenzsituationen des Lebens, wenn selbstverständlich gewordene Weltbilder brüchig werden, wenn die Arbeit verloren wird oder ein geliebter Mensch stirbt führt das bei vielen Menschen zu einer Sinnkrise.

Vielleicht scheitert ein Lebensentwurf, die Person fühlt sich, als wenn ihr der Boden unter den Füßen weggezogen wird, das Leben zeigt sich als gänzlich unberechenbar. In diesen Lebenssituationen begleiten wir Menschen in der Psychotherapie auch mit dem Ziel Begrenzungen anzuerkennen, nicht Opfer der äußeren Umstände bleiben zu müssen, das Leben als gegeben anzunehmen, Kontingenzen lebbar zu machen.

Begrenzungen anzuerkennen heißt aber nicht, soziale Bedingtheiten immer annehmen zu müssen. Widersprüche des eigenen Lebens müssen ausgehalten werden, gesellschaftliche oder gemeinschaftliche Begrenztheiten nicht.

Damit möchte ich abschliessend noch einmal auf den Anfangsgedanken meines Textes zurück kommen: Es ist nicht das Geld, das den Einzelnen glücklich macht, doch ein relativer Wohlstand ist wichtig für die Entwicklung jeder einzelnen Person. Wenn man Pickett und Wilkinson folgt, ist es nicht ein absoluter Wohlstand, der für hohe Lebenszufriedenheit sorgt, sondern die Position in der Gesellschaft, ob Personen ausgeschlossen sind, weil sie z. B. ein zu geringes Einkommen haben, nicht ins Kino gehen können, keine Freund_innen zum Essen einladen können. In einer Gesellschaft aber, die nur die Steigerung des materiellen Wohlstands als Leitidee auserkoren hat, ist die Anerkennung und Wertschätzung durch Andere an die Wohlstandssteigerung, die der Einzelne leistet, geknüpft. Wie Joachim Bauer formuliert hat produziert Ungleichheit Aggression, weil der Mensch grundsätzlich ein gutes Sensorium für eine halbwegs gerechte Verteilung, auch des materiellen Wohlstands hat. Ein Anstieg der Aggression führt zu negativen gesundheitlichen Folgen, zu mehr Angst, Drogenkonsum, Depressionen u.v.a.m. (Wilkinson/Pickett 2009, Seite 33 – 80).

Es kommt nicht so sehr darauf an, ob wir in einer reichen oder weniger reichen Gesellschaft leben, sondern welche Einkommensunterschiede zwischen den einkommensreichsten und einkommensärmsten Schichten bestehen. In Japan, Schweden, Norwegen und Finnland ist das oberste Fünftel der Gesellschaft nur drei bis vier mal so reich wie das unterste Fünftel. Auch wenn z. B. in Schweden große Einkommensunterschiede sind, diese aber durch ein entsprechendes Steuersystem ausgeglichen werden. In Ländern mit stärkerer Ungleichheit wie etwa den USA, England oder Portugal sind die reichsten 20% acht Mal so reich wie die einkommensärmsten 20 %. Österreich befindet sich im mittleren Feld.

Auch Unicef-Berichte zeigen, dass es um das Wohlergehen von Kindern in ungleichen Gesellschaften wesentlich schlechter bestellt ist. Es ergibt sich immer wieder das gleiche Bild: Was im Hinblick auf soziale und psychische

Probleme zählt, ist nicht, wie reich bzw. um wieviel reicher eine Gesellschaft ist, sondern wie gleich oder wie ungleich.

Menschen verfügen über große Sensibilität, was Anerkennung und Wertschätzung durch andere betrifft. Respekt und Anerkennung erleben viele Personen durch ihren Status. Wenn man wegen zu großer sozialer Unterschiede Freundschaften schwerer aufrecht erhalten kann oder sogar aufgrund des sozialen Status von anderen gemieden wird, geht das häufig mit Selbstzweifeln und Unbehagen einher. Die Produktion von Stresshormonen steigt. Es spielt zwar der dahinter liegende Selbstwert eine zentrale Rolle, aber dennoch reagieren wir als soziale Wesen sehr sensibel auf die Fremdwahrnehmung.

Aggressionen und Gewalt gehen häufig auf Erfahrungen von Beschämung und Erniedrigung zurück. Es ist ein Unterschied, ob sich eine Mutter gegen das neueste Computerspiel für ihr Kind entscheidet, oder ob es sich die Mutter einfach nicht leisten kann. Es geht zweifellos auch um die Frage, wie Eltern Erfahrungen der gesellschaftlichen Ungleichheit oder gar Armut an die Kinder weitergeben.

Lebensqualität ist nicht unbedingt gleich höherer Lebensstandard. Das Weitertreiben eines zunehmenden Statusdrucks in unserer Konsumgesellschaft wird uns nicht glücklicher machen. Ein gutes Leben hängt stark von unseren Beziehungen ab, und diese sind abhängig von der sozio-ökonomischen Ungleichheit einer Gesellschaft.

Was folgt, wäre Forderung nach relativem Wohlstand. Und das ist eine zutiefst politische Frage. Warum die Menschen, wo sie doch ein Sensorium für eine faire Verteilung haben, wie Bauer schreibt, immer politische Parteien wählen, die diesen Wunsch nicht umsetzen, einem brutalen Kapitalismus nichts entgegensetzen möchte, muss an anderer Stelle zu beantworten versucht werden.

Literatur:

Bauer, Joachim (2006): Ich fühle was Du fühlst. München

Bauer, Joachim (2008): Prinzip Menschlichkeit. München

Bauer, Joachim (2011): Schmerzgrenze. München.

Bude, Heinz: (2014): Gesellschaft der Angst. Hamburg

Dawkins, Richard (2014): Das egoistische Gen. Berlin

Längle, Alfried: (2013): Lehrbuch zur Existenzanalyse. Wien

Rogers, Carl: (1973) Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Psychotherapeuten. Stuttgart.

Rosa, Hartmut: (2013) Beschleunigung und Entfremdung.

Rosa, Hartmut: (2016) Resonanz – Eine Soziologie der Weltbeziehung

Wilkinson, Richard und Pickett, Kate (2009): Gleichheit ist Glück. Warum gerechte Gesellschaften für alle besser sind. Berlin