

## **Mit der Unsicherheit Freundschaft schließen**

Noah hatte keine Ahnung, ob er mit seiner Arche durchkommen würde, aber er hatte trotzdem den Mut, die Zukunft aller Lebewesen auf sein Schiff zu laden. Für eine solche Handlung hatten die Griechen ein eigenes Wort, sie nannten es ‚archein‘, anfangen. Man beginnt mit einem wichtigen Vorhaben ohne zu wissen, ob man alle aufziehenden Stürme durchsegeln und alle widerständigen Eisberge umschiffen wird. Das anfangende Handeln bleibt daher jenen vorbehalten, die den Mut haben, ins Ungewisse zu segeln und jenen, die keine Wahl haben. Was dabei hilft, ist ein positives Verhältnis zur Unsicherheit. Man muss darauf vertrauen, gemeinsam mit anderen eine wünschenswerte Zukunft gestalten zu können.

Bis vor wenigen Jahren war es in unserer Kultur noch „normal“, für Menschen mit Behinderungen besondere Inseln zu erschaffen, die auf besondere Bedürfnisse zugeschnitten waren. Man richtete eigene Schulen ein, besondere Arbeitsplätze und vieles mehr. Es war ein Bestandteil unserer Kultur, dass Menschen mit Behinderungen eine Art Extraleben lebten – ein bisschen getrennt vom Leben der Anderen – das war ein Teil unserer gesellschaftlichen Ordnung.

Erst seit 12 Jahren, also seit Österreich 2008 die UN Behindertenrechtskonvention angenommen hat (in Deutschland 2006), haben wir uns ein neues gesellschaftliches Leitbild gegeben. Zusammen mit vielen anderen Ländern. Und zwar das Leitbild einer inklusiven Gesellschaft. Wir haben uns verpflichtet „angemessene Vorkehrungen“ zu treffen, damit alle Menschen auf die gleiche Weise am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Das klingt nach einer handfesten praktischen Aufgabe. Aber in Wirklichkeit verbirgt sich dahinter etwas ganz Anderes: Und zwar ein echter Paradigmenwechsel in der menschlichen Kulturevolution. Dieses Abkommen ist eine Arche, weil es einen neuen Anfang geschaffen hat. Ihre Ladung ist ein neues Bewusstsein der Einheit und der Gleichheit. Aber es ist auch eine Arche, die viele Jahre über die Meere segeln wird bis sie eines Tages im kollektiven Bewusstsein ankommen kann. Inklusion ist vergleichbar mit den Veränderungen, die nötig waren, um die Gleichstellung von Mann und Frau zu erreichen. In den Schulen, in den Betrieben, in den Köpfen. Wir alle wissen, dass wir das auch nach Jahrzehnten noch nicht vollständig erreicht haben. Das ist ein Prozess, der weit über unsere Lebensspanne hinausreicht. Denn die ganze Gesellschaft muss eine neue Haltung finden und das Inseldenken hinter sich lassen. Der Alltag von Menschen mit Behinderungen ist an diesen Entwicklungsprozess gekoppelt, aber auch die tägliche

Arbeit aller Berufsgruppen, die mit und für Menschen mit Behinderungen arbeiten. Sie können den Entwicklungsprozess nicht alleine anschieben. Aber Sie leisten für uns alle Pionierarbeit, denn sie halten diese Arche auf Kurs. Und Pionierarbeit ist immer mit Unsicherheit verbunden – nicht nur in Zeiten von Corona. Man lebt mit der Unsicherheit, die entsteht, wenn das, was man vorhat, noch gar nicht vollständig möglich ist und man immer wieder neuen Schwierigkeiten begegnet.

Weil niemand zuvor in unserer Kultur den Weg der Inklusion gegangen ist, können wir noch gar nicht wissen, wie wir das schaffen werden. Die Kluft zwischen dem Anspruch der Arche und der Lebensrealität in den verschiedenen Häfen wird uns noch ganz lange begleiten. Und damit auch die Unsicherheit und die vielen inneren Zerreißproben für alle, die damit leben und arbeiten.

Gemeinhin gehen wir davon aus, es sei unprofessionell sich unsicher zu fühlen. Aber ich möchte Sie gerne vom Gegenteil überzeugen. Denn ich behaupte: Wer sich zu Beginn des 21. Jahrhunderts nicht ab und zu unsicher fühlt, ist eine Dilettantin oder ein Dilettant.

Und zwar aus folgendem Grund:

Die Unsicherheit hat immer zwei Komponenten:

erstens die äußere Unsicherheit: das ist die Offenheit und die Unberechenbarkeit der Welt, d.h. die einfache Tatsache, dass wir gar nicht wissen *können*, wie sich alles entwickeln wird. Das erleben wir in letzter Zeit sehr häufig nach Naturkatastrophen, Terroranschlägen oder politischen Umbrüchen. Und in diesem Jahr ganz besonders durch den Ausbruch einer Pandemie. Aber es gibt natürlich auch auf der persönlichen Ebene Ereignisse, die wir nicht vorhersehen können, und die unser Leben auf den Kopf stellen. Todesfälle, Krankheiten, Trennungen und vieles mehr. Das alles gehört zur äußeren Unsicherheit, zur Ungewissheit des Lebens.

Die zweite Komponente der Unsicherheit ist unsere emotionale Reaktion auf solche Ereignisse: wir fühlen uns schutzlos, ausgeliefert, unvorbereitet. Dieses Gefühl ist unangenehm. Aber es überfällt uns nicht, um uns zu ärgern, sondern vermittelt uns eine wichtige Botschaft.

Die Botschaft der Unsicherheit lautet: Du kennst Dich mit dieser Situation nicht aus, Du weißt nicht wie es geht, denn hier passiert gerade etwas Unerwartetes, vielleicht sogar etwas ganz Neues. Wer sich unsicher fühlt, hat also emotional bereits begriffen, dass die Aufgabe, die vor ihm liegt, mit Routine nicht zu bewältigen ist.

Emotionen geben uns immer auch einen Handlungsimpuls. Der Handlungsimpuls der Unsicherheit ist unklar und zögerlich. Weil sie uns ja mitteilt, dass wir uns nicht auskennen und keine Routine haben, verlangsamt sie unser Handeln. Der Weg, der uns da entsteht erst indem wir ihn gehen. Es geht also darum, ganz vorsichtig einen Schritt vor den anderen zu setzen. Etwas auszuprobieren und immer wieder zu schauen, ob der Boden noch trägt. Zwischenergebnisse auszuwerten. Wenn nötig auch wieder einen Schritt zurückzugehen.

Die Botschaft der Unsicherheit ist eine andere als die der Angst. Die Angst ist ein ganz basales Gefühl, das an Instinktreaktionen gekoppelt ist. Es war ursprünglich dafür da unser Überleben zu sichern. In der Angst stehen uns daher nur drei Handlungsmöglichkeiten offen: wir können angreifen, weglaufen oder uns totstellen. Und zwar möglichst schnell. Die Angst beschleunigt und begrenzt unseren Handlungsspielraum, sie lässt unser Blickfeld eng werden. Im Zustand der Angst kann es passieren, dass jemand monatelang seine Briefe nicht mehr öffnet, weil er seine Rechnungen nicht bezahlen kann, obwohl es sinnvoller wäre, zur Schuldenberatung zu gehen. Die Unsicherheit hingegen wird gerade deshalb als unangenehm erlebt, weil sie uns zwingt Neues zu entwickeln. Könnten wir diesen unangenehmen Zustand aus der Welt schaffen, verlören wir gleichzeitig einige der kostbarsten Fähigkeiten, die wir besitzen.

### **Die Fähigkeit, Hoffnung zu haben...**

Könnte man die Unsicherheit aus der Welt schaffen, würde man uns damit auch die Hoffnung rauben. Denn um alles vorausplanen zu können und damit immer vorbereitet und auf der sicheren Seite zu sein, müsste man die Zukunft kennen. Doch wenn die Zukunft feststünde, liefe das Leben wie ein mechanisches Uhrwerk ab. Nichts Unerwartetes könnte dazwischenkommen, aber es gäbe auch nichts mehr, worauf wir hoffen dürften. Wir wären dieser festgelegten Zukunft ausgeliefert.

### **Die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen...**

Nur weil die Zukunft ungewiss ist, haben wir die Möglichkeit uns einzumischen, uns zu entscheiden, mitzumischen und etwas zu verändern.

Wir sind in unseren Entscheidungen nie vollkommen frei, weil wir in eine Zeit und eine Gesellschaftsform hineingeboren werden, die unsere Freiheit einschränkt. Aber wir können neue Entscheidungen treffen und scheinbar festgefügte Zustände Schritt für

Schritt verändern. Das Unterzeichnen der UN Behindertenrechtskonvention ist ein wunderbares Beispiel für einen großen geistigen Schritt, dem Milliarden praktische Alltagsschritte folgen müssen, um eines Tages zu einer stabilen Lebensgrundlage für viele Menschen zu werden. Doch jeder einzelne dieser mühevollen Schritte hilft dabei, einen neuen Weg für die Menschheit zu bahnen.

### **Die Fähigkeit, schöpferisch zu sein...**

Die Unsicherheit ist der Ausgangszustand für jeden schöpferischen Akt und jede neue Entwicklung. Nicht zu wissen wie es geht, ist die Voraussetzung dafür, dass etwas Neues entsteht. Denn wüssten wir schon wie es geht, wäre unser Handeln nichts weiter als Routine und Rezept und nichts Neues könnte daraus hervorgehen. Die dazugehörige Unsicherheit ist kein Mangelzustand, sie ist in der Evolution vorgesehen, um Entwicklung zu ermöglichen.

### **Die Fähigkeit, lebendig zu sein...**

Die Natur hat jedem Lebewesen zwei Fähigkeiten mitgegeben. Jedes Lebewesen ist in der Lage, seine Form zu erhalten, sie zu verteidigen und gegebenenfalls wiederherzustellen, wenn sie angegriffen wurde. Es kann Zellen erneuern; Heilungsprozesse anstoßen und sich regenerieren. Denn die Form eines jeden Lebewesens hat für die Natur einen Wert, weil sie einzigartig ist.

Um unsere jeweils einzigartige Form verteidigen zu können, haben wir noch eine zweite Fähigkeit bekommen. Während wir äußerlich wiedererkennbar bleiben, verwandeln wir uns kontinuierlich. Wir nehmen beispielsweise ständig Sauerstoff aus der Umgebung auf und geben Kohlenstoff ab. Wir füttern unsere Form mit fremdem Material. Wir verwandeln fremdes Material in eigenes und eigenes Material in fremdes, um überhaupt wir selbst bleiben zu können.

Bewahren und Verwandeln gehören für jedes Lebewesen zusammen. Stabilität entsteht bei Lebewesen durch die dynamische Instabilität von Verwandlungsprozessen. Deshalb gibt es für jedes Lebewesen auch Sicherheit (Stabilität) und Unsicherheit (Instabilität) nur im Doppelpack. Die Grundspannung zwischen diesen beiden Polen liefert die Energie, die wir brauchen, um lebendig zu sein.

## **Die Fähigkeit zu wachsen und uns zu erneuern...**

Wir besitzen von Natur aus ein ausgefeiltes System, das uns dabei unterstützt, die Grundspannung des Lebens auszuhalten, daran zu wachsen und uns kreativ zu verwandeln. Wir nennen es „Immunsystem“. Genau genommen haben wir sogar drei verschiedene Immunsysteme, ein biologisches, ein psychologisches und ein geistiges.

Der psychologische Fachbegriff für die Fähigkeit, unsere Identität zu verteidigen, heißt Resilienz. Das ist ein Begriff aus der Materialphysik. Er bezeichnet die Fähigkeit eines Materials in seine Form zurückzufinden, wenn es durch äußere Einflüsse strapaziert wurde. Resilienz ist daher unsere Fähigkeit wieder zu unserer Form zurückzufinden, nachdem wir strapaziert wurden. Wir finden nicht immer zu einer exakt identischen Form zurück, aber häufig zu einer Form, mit der wir überlebensfähig sind und mit der wir uns nach einer gewissen Zeit und mit etwas Glück und Anpassungsvermögen auch einverstanden erklären können.

Wie machen wir das? Die Ergebnisse der Resilienzforschung lassen sich nicht so verallgemeinern, dass man Rezepte daraus ableiten könnte. Weil wir alle so einzigartig und verschieden sind, nutzen wir auch dafür unterschiedliche Fähigkeiten. Zentral ist allerdings fast immer die Fähigkeit, stabile Beziehungen zu führen. Dazu gehören Fähigkeiten wie Kommunikation, Zuhören, Wertschätzung, Einfühlungsvermögen, Frustrationstoleranz und vieles mehr. Denn diese Beziehungsfähigkeiten stellen sicher, dass wir uns in Krisenzeiten auf die Kraft der Gemeinschaft verlassen können. Unsere größte Stärke besteht darin, uns gegenseitig unterstützen zu können und nicht allein zu sein. Wer mit diesen Fähigkeiten und an diesen Fähigkeiten arbeitet, unterstützt nicht nur einzelne Menschen in Krisensituationen und sorgt für eigene Krisen vor, sondern stärkt die Resilienz unserer Gesellschaft und hilft uns allen dabei, mit der Unsicherheit Freundschaft zu schließen.