



Luise Reddemann / Sylvia Wetzel

# Mögen alle Wesen glücklich sein

Mitgefühl und Gerechtigkeit neu entdecken

Patmos Verlag

## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.  
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten  
© 2017 Patmos Verlag,  
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos  
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Umschlagabbildung: © shutterstock  
Druck: CPI books GmbH, Leck  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-8436-0996-8

# Inhalt

Gemeinsames Vorwort .....	7
---------------------------	---

## **Teil I Die Perspektive einer Psychotherapeutin**

Luise Reddemann .....	9
-----------------------	---

### **1. Gerechtigkeit** .....

Was ist Gerechtigkeit? .....	11
Die Seele braucht Gerechtigkeit .....	14
Gerechtigkeit in familiären Strukturen .....	20
Was Märchen über Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit zu sagen haben .....	26
Gerechtigkeit und Liebe .....	43
Wege zu einer gerechten Gesellschaft .....	50
Geschlechtergerechtigkeit .....	55
Schlussbemerkungen zum Thema Gerechtigkeit .....	62

### **2. Mitgefühl** .....

Mitgefühl in helfenden Berufen .....	63
Wie Mitgefühl entstehen kann .....	72
Mitfühlender Umgang mit anderen und sich selbst .....	76
Schlussbemerkungen zum Thema Mitgefühl .....	86

## **Teil 2 Die Perspektive einer westlichen Buddhistin**

Sylvia Wetzel .....	87
---------------------	----

### **Einleitung** .....

#### **1. Gerechtigkeit** .....

Das Dilemma von Gleichheit und Verschiedenheit .....	92
Sehnsucht nach Solidarität und Gerechtigkeit .....	105
Die buddhistische Sicht von einer besseren Welt .....	115

<b>2. Mitgefühl</b> .....	123
Mitgefühl verstehen .....	123
Mitgefühl üben .....	137
<b>3. Wege zu Mitgefühl und Gerechtigkeit.</b> .....	144
Die Vier Aufgaben .....	144
Der Achtfache Pfad – Weisheit, Ethik, Üben .....	150
Weisheit: Sichtweise und Einstellung .....	152
Ethik: Verhalten, Reden, Lebensstil .....	154
Üben: Bemühen, Achtsamkeit und Sammlung .....	159
Zehn Übungen .....	163
<b>Nachwort</b> .....	168
<b>Anhang</b> .....	169
Anmerkungen .....	169
Literaturverzeichnis von Luise Reddemann .....	175
Literaturverzeichnis von Sylvia Wetzel .....	179
Verzeichnis der Übungen .....	182

# Gemeinsames Vorwort

Wir leben in einer Umbruchzeit, viele Menschen fühlen sich verloren und immer mehr scheinen es auch zu sein. Millionen sind auf der Flucht, werden wie Waren hin- und hergeschoben und sind bedroht von Hunger und Gewalt, Folter und Krieg. In Europa und Nordamerika leben wir immer noch in relativer Sicherheit, und viele Menschen fragen sich, wie sie helfen können. Aber viele fragen sich das leider auch nicht, sondern flüchten aus Angst vor dem Unbekannten in Ausgrenzung und Feindseligkeit.

Wir wollen in diesem Buch aus ärztlich-psychotherapeutischer und buddhistisch-philosophischer Sicht folgenden Fragen nachgehen: Was bedeuten die Begriffe Gerechtigkeit und Mitgefühl für uns? Welche Rolle spielen sie in der individuellen und kollektiven Entwicklung der Menschen? Wofür brauchen wir sie? Ist die Pflege von Gerechtigkeitsempfinden und Mitgefühl möglich, und falls ja, wie kann das gehen? Wer und was kann uns auf diesem Weg inspirieren?

Wir haben uns entschieden, unterschiedliche Akzente zu setzen. Luise Reddemann geht davon aus, dass Gerechtigkeitserfahrungen eine Voraussetzung sind, um Mitgefühl zu entwickeln. Das kann man an kleinen Kindern beobachten. Werden sie ungerecht behandelt, sind sie weniger mitfühlend. Man kann aber mit gleichem Recht sagen, Mitgefühl sei die Voraussetzung für Gerechtigkeit, so der Ansatz von Sylvia Wetzels. Beide Aussagen haben also ihre Berechtigung.

Anstoß zu diesem Buch gaben zwei gemeinsame Seminare zum Thema Mitgefühl, Solidarität und Vertrauen in Zürich 2014, bei dem auch das Thema Gerechtigkeit eine große Rolle spielte. Wir hatten beide den Eindruck, dass die aufgeworfenen Fragen Material für einige Seminare liefern könnten. Wir entschieden uns dann auf Einladung des Patmos Verlags, unsere Thesen in einem Buch zusammenzustellen.

Wir sprechen hier nicht nur als Fachfrauen aus der Perspektive unserer beruflichen Erfahrungen, sondern auch als Bürgerinnen,

denen Erhalt und Vertiefung demokratischer Errungenschaften wie Gewaltenteilung und Meinungsfreiheit, die Fähigkeit, sich mit Argumenten und nicht mit Waffen zu streiten, die politische, soziale und rechtliche Einhegung der Marktwirtschaft und ein respektvolles Zusammenleben aller Menschen ein Herzensanliegen ist. Neben grundsätzlichen Überlegungen und konkreten Vorschlägen stellen wir Übungen und Denkanstöße aus beiden Richtungen vor, u.a. Übungen zum »Achtfachen Pfad«, zur Entwicklung von Mitgefühl für sich und andere und zur Verfeinerung des Gerechtigkeitsempfindens.

*Köln und Ludwigsfelde im Frühling 2017*  
*Luise Reddemann und Sylvia Wetzel*

**Teil I**

**Die Perspektive einer  
Psychotherapeutin**

**Luise Reddemann**



# I. Gerechtigkeit

## Was ist Gerechtigkeit?

Das Thema Gerechtigkeit wird in jüngster Zeit im öffentlichen Gespräch mehr diskutiert, nachdem es über längere Zeit im Untergrund verschwunden zu sein schien. Inzwischen beschäftigt das Thema soziale Ungleichheit viele, denn immer mehr Menschen sind davon betroffen. Auch der Deutsche Gewerkschaftsbund machte im April 2017 in einem Artikel darauf aufmerksam, wie sehr sich die globale Ungleichheit weltweit verschärft:

»Die Einkommen haben sich laut Oxfam global sehr unterschiedlich entwickelt. Die Jahreseinkommen der ärmsten 10 Prozent der Weltbevölkerung stiegen in den vergangenen 30 Jahren nur um 65 US-Dollar, wohingegen die Einkommen des obersten Prozents um knapp 12 000 Dollar wuchsen.

Die extreme Ungleichheit hat ihre Ursachen: Neben dem Ausbau des Niedriglohnsektors und prekärer Beschäftigung in vielen Industriestaaten sank vielerorts auch die Zahl der Beschäftigten, deren Rechte durch Tarifverträge geschützt sind. Geschäftsmodelle breiten sich aus, die sich nur am finanziellen Wohlergehen der Aktionäre orientieren.

Armut zwingt viele Menschen dazu, ihre Heimat zu verlassen. Ungleichheit ist sozial ungerecht und bringt wirtschaftliche Probleme. Sie ist aber auch ein Problem für die Demokratie: Wenige Superreiche werden politisch einflussreicher, während sich in der Bevölkerung Politikverdrossenheit und Abstiegsängste breit machen.«<sup>1</sup>

An der Wurzel sozialer Ungerechtigkeit geht es um Gerechtigkeit bzw. Ungerechtigkeit; insoweit ist Gerechtigkeitsempfinden und der Einsatz für gerechtere Verhältnisse in allen Bereichen gemeinschaftlichen Lebens von großer Bedeutung. In meinem Buchteil möchte ich das Thema vor allem mit Hilfe von Geschichten mit Leben erfüllen. Meine Reflexionen und Geschichten sowie die Beschäftigung mit ihnen sollen Sie als Leserin oder Leser dazu einladen, Ihren eigenen Erfahrungen zu begegnen und Schlüsse zu ziehen.

## Einige allgemeine Überlegungen zu Gerechtigkeit

Was Gerechtigkeit ist oder sein könnte, kann man manchmal besser erkennen, wenn man sich mit Ungerechtigkeit beschäftigt. Psychologisch betrachtet, wird Ungerechtigkeit in der Regel als Willkür und Demütigung empfunden und ist mit einem Machtgefälle verbunden. Das führt zum Erleben von Ohnmacht, Wut, Beschämung und Scham. Menschen, die das erfahren müssen, fühlen sich oft so sehr entmutigt, dass sie nicht mehr fähig sind, um Gerechtigkeit zu kämpfen oder sich zumindest in einem gewissen Maß dafür einzusetzen.

Beim Gerechtigkeitsempfinden geht es darum zu erleben, dass wir Rechte haben, die auch geachtet werden. Rechte sind ein starker Schutz vor Abhängigkeit und Willkür und auch ein Schutzwall gegen Ohnmacht. Würde und Gerechtigkeit haben viel miteinander zu tun, können einander bedingen. Ungerechtigkeit wird deshalb meist als Entwürdigung erlebt und Gerechtigkeitserfahrungen als Würde stärkend.

Es könnte sein, dass es so etwas wie einen Hunger nach Gerechtigkeit gibt, der, wenn er nicht gestillt wird, zu ähnlichen Folgen führt wie Hunger auf der physischen Ebene, also zu Not, Verzweiflung und schließlich auch Aggression.<sup>2</sup> Dazu meint Erich Fromm, dass Gefühle wie Liebe, *Gerechtigkeit*, Wahrheit, Freiheit und Gleichheit in der Charakterstruktur des Menschen verwurzelt sind. Fromm ging davon aus, dass die Frustrierung der daraus resultierenden Bedürfnisse zu gleichen Reaktionen führen wie die Frustrierung biologischer Antriebe – wir würden heute von Bedürfnissen sprechen.

### Gerechtigkeitssinn als Hunger

Ich lade Sie ein, dem nachzuspüren: Gerechtigkeitssinn als eine spezifische Form von Hunger, der gestillt sein will – bei einem selbst – und der auch von dem Verlangen getragen ist, dass der Hunger anderer Menschen ebenfalls gestillt wird.

Schon in der Alltagssprache kann man vielfältige Bedeutungen des Begriffs entdecken: Wir sprechen von ausgleichender Gerechtigkeit, Geschlechtergerechtigkeit, Verteilungsgerechtigkeit, Steuergerechtigkeit, und den LeserInnen werden sicher noch weitere Begriffe einfallen.

Gerechtigkeit hat also viele Facetten. Es lohnt sich darüber nachzudenken, wie diese vielen Facetten im eigenen Leben zusammenhängen. Auf zwei will ich hier beispielhaft verweisen.

### Die ökonomische Facette

Immer mehr Ökonomen warnen vor den Folgen einer wachsenden sozialen Ungleichheit.<sup>3</sup> Leider betrachten sehr viele derjenigen, denen es gut geht, diejenigen, denen es schlecht geht, nach dem Motto: »Selber schuld!« Durch die aktuellen neoliberalen Tendenzen wird diese Haltung verstärkt. Auch bestimmte psychologische Richtungen vertreten eine gänzlich apolitische Haltung nach dem Motto, jeder könne ein Optimum erreichen – man nennt das auch Selbstoptimierung –, wenn er sich nur genügend bemühe.

#### Schuldzuweisung und Selbstoptimierung

Der problematischen Haltung, anderen die Schuld für ein Benachteiligtwerden zu geben und von ihnen Selbstoptimierung zu erwarten, können wir auch bei uns selbst nachspüren.

### Geschwisterlichkeit

Für Frauen liegt ein Dilemma in dem viel gepriesenen Leitspruch: »Freiheit, Gleichheit, *Brüderlichkeit*«, daher plädiere ich aus Gründen der Gerechtigkeit für: »Freiheit, Gleichheit, *Geschwisterlichkeit*«.

#### Wie fühlt sich »Brüderlichkeit« an?

Ich lade Sie ein, den beiden Varianten nachzuspüren. Fühlt sich das gleich an oder gibt es da für Sie Unterschiede?

Brüderlichkeit kann eigentlich nur immer weiter zu Ungerechtigkeit führen, weil das Wort ja nahelegt, es gehe um Gleichheit unter Männern. Übrigens wurde die Kämpferin für Gleichberechtigung der Geschlechter, Olympe de Gouges, für genau dieses Anliegen auf der Guillotine hingerichtet.

### Meine Themen

Der gesamte Text dieses ersten Buchteils ist durchzogen von meinem Blick auf Gerechtigkeit aus der Warte einer Psychotherapeutin, die seit Jahrzehnten mit schwer belasteten und gekränkten –

traumatisierten – Menschen arbeitet. Das heißt, hier fordert mich mein Mitgefühl für die Menschen, die ich begleite, auf, nach Gerechtigkeit zu suchen, ja zu rufen.

Den Ursprüngen von Gerechtigkeits- und Ungerechtigkeitserleben gehe ich anhand von entwicklungspsychologischen Erkenntnissen nach. Damit meine ich, wie sich im kindlichen Erleben und in der kindlichen Erfahrung der Gerechtigkeitssinn entwickelt. Geschichten, die ich als Psychotherapeutin gehört habe, haben mir einiges verdeutlicht, und Märchen können zu tieferem Verstehen verhelfen.

Fragen der Ethik liegen mir sehr am Herzen. Daher beziehe ich mich auf Erich Fromm, der sich, als das in der Psychotherapie noch wenig üblich war, mit Fragen der Ethik und damit auch der Gerechtigkeit beschäftigt hat. Er ist mir besonders wichtig, wenn ich der Frage nachgehe, inwieweit Gerechtigkeit und Liebe miteinander zu tun haben.

Mit Hilfe des 2010 verstorbenen Historikers Tony Judt will ich Spuren verfolgen, die inzwischen leider zu der haarsträubenden öffentlichen Situation geführt haben, dass Ungerechtigkeit wie selbstverständlich hingenommen wird.

Da ich das Thema Geschlechtergerechtigkeit für wichtig halte, werde ich beispielhaft den Umgang mit komponierenden Frauen beleuchten, die damit auch Anerkennung bekommen wollten, und wie ungerecht mit ihnen über die Jahrhunderte hinweg umgegangen wurde.

Meine Gedanken sind wie ein bunter Strauß, und doch gibt es zum Thema Gerechtigkeit so viel Nachdenkenswertes und Anregendes von klugen Menschen, dass ich nur einige Facetten der Thematik zur Sprache bringen kann. Ich beschränke mich auf einige Aspekte, die mir als Psychotherapeutin besonders am Herzen liegen.

## Die Seele braucht Gerechtigkeit

### Gerechtigkeit *und* Mitgefühl in der Psychotherapie

In der Psychotherapie geht es meist um das Verstehen von Erfahrungen einzelner Menschen.

### Mitgefühl mit dem Kind, das ich war

Vielleicht sind Sie als Leserin oder Leser bereit, sich an Ihre Reaktionen als Kind zu erinnern, wenn Sie sich ungerecht behandelt gefühlt haben; leider kann das gelegentlich schmerzlich sein, und Sie müssen sich natürlich nicht erinnern, wenn Sie nicht möchten.

Vielleicht ist es Ihnen möglich, sich mit Mitgefühl diesem Kind anzunähern, das sich ungerecht behandelt gefühlt hat. Vielleicht finden Sie aber auch zu guten Erinnerungen, z.B. wie Ihre Eltern sich bemüht haben, alle Kinder gerecht zu behandeln, wenn es um Ausflüge und Reisen ging, um gemeinsame Spiele etc., und können dies mit Freude und Dankbarkeit auf sich wirken lassen.

In meiner Kindheit war es noch sehr verbreitet, dass Söhne von den Eltern bevorzugt wurden, zum Teil sehr direkt, zum Teil indirekt. So wurde z.B. davon ausgegangen, dass Mädchen »ja sowieso heiraten«, weshalb sie keine höhere Schule besuchen oder gar studieren sollten. Das war, kann man sagen, schreiend ungerecht. Es wurde damals aber als »normal« angesehen, und ein Unrechtsbewusstsein für solche Haltungen und Einstellungen gab es selten. Das heißt, Gerechtigkeitssinn setzt einerseits Mitgefühl voraus und auch ein Rechts- oder Unrechtsbewusstsein, das nicht immer gegeben ist und sich auch historisch und gesellschaftlich im Laufe der Zeit verändern kann und verändert hat.

Gerechtigkeit wird von vielen Menschen so erlebt, als wisse man genau, was sie ist. Bald kann man aber bei kritischer Betrachtung bemerken, dass z.B. die Gerechtigkeit, die durch Gesetze garantiert wird, häufig nicht mit individuellen Vorstellungen in Einklang zu bringen ist.

Weil für mich Gerechtigkeit ein wichtiges Thema ist und Mitgefühl mich immer wieder nach Gerechtigkeit rufen lässt, habe ich mich mit Gerechtigkeitskonzepten beschäftigt, wie sie in Philosophie und Sozialpsychologie auf vielfältige Weise beschrieben werden. Nimmt man z.B. die Philosophie, so gibt es von Aristoteles bis heute unzählige, teilweise einleuchtende, teilweise aus meiner Sicht geradezu abstruse Ideen dazu.

In unserer Kultur wird meist auf die Tugendlehre von Aristoteles verwiesen, wenn man nach den Wurzeln schaut. Gerechtigkeit galt

als Tugend, und dies wurde in den letzten zwanzig Jahren von der Positiven Psychologie aufgegriffen. Hier geht es vor allem um die Frage, was einzelnen Menschen, aber auch Gruppen, zu Wohlbefinden verhilft, und Gerechtigkeit wird als eine der Grundbedingungen von Wohlbefinden angesehen.

Wer sich für mehr interessiert, als ich hier beschreiben kann, findet eine gute Einführung in einem Buch des Philosophen Wilfried Hinsch von der Universität Köln: »Die gerechte Gesellschaft«<sup>4</sup>. Die Philosophin Seyla Benhabib, auf die ich mich häufiger beziehen werde, hat sehr gründlich über Gerechtigkeitstheorien in Bezug auf Männer und Frauen nachgedacht.<sup>5</sup> Übrigens sind die meisten Gerechtigkeitstheorien mit einem männlichen Blick verbunden, der nicht unbedingt gerecht ist in Bezug auf Frauen! Aristoteles hielt Gerechtigkeit für eine zentrale Tugend, wobei sich das auf Männer bezog! Seyla Benhabib weist darauf hin, dass mit dem »relevanten Anderen« immer nur der Bruder gemeint war.<sup>6</sup>

Hilfreich für ein tieferes Verständnis fand ich Theorien und Empfehlungen des Sozialpsychologen Leo Montada. Er betrachtet Gerechtigkeit als »moralischen Imperativ für das soziale Leben«; sie sei nicht nur Mittel, sondern ein Zweck an sich selbst. Der Begriff »Zweck an sich selbst« geht auf Kant zurück. Und Kant meinte, dass nur der Mensch selbst und nicht die Außenwelt seinen Selbstzweck bestimmen kann. Wenn Sie das kurz auf sich wirken lassen, werden Sie merken, wie häufig das in unserem Alltag nicht der Fall ist.

Montada meint, dass Wahrnehmung von Gerechtigkeit in Beziehungen nicht auf Eigeninteresse reduziert werden kann. Von daher wohl die Idee, dass Gerechtigkeit ein »Zweck an sich selbst« sei. Man kann auch sagen, dass unser Gerechtigkeitsempfinden uns einfach auffordert, uns mit ihr auseinanderzusetzen – und im günstigen Fall uns für Fairness einzusetzen.

Gerechtigkeit versteht Montada als moralische Pflicht, der wir uns schwer entziehen können, und er weist darauf hin, dass sie nicht vollkommen unter rationaler Kontrolle steht. Mit anderen Worten, Gefühle spielen beim Gerechtigkeitsempfinden eine bedeutende Rolle. Letztlich geht es um Anerkennung und Sichgeliebt-Fühlen.<sup>7</sup>

Vermutlich werden viele Leserinnen und Leser meinen, dass es wichtig ist, sich gerecht zu verhalten. So zumindest geht es mir. Aber, je mehr ich mich in die unterschiedlichsten Theorien vertieft

habe, desto mehr empfand ich Ratlosigkeit, und nicht zuletzt auch aus diesem Grund habe ich mich entschieden, mich aus meiner psychotherapeutischen Sicht auf Geschichten und Märchen zu beziehen. Und es mehr den Leserinnen und Lesern selbst zu überlassen, ihre eigenen Theorien zu bilden.

### **Wenn Gerechtigkeit nicht siegt**

Die Frustration der Hoffnung auf Gerechtigkeit kann Menschen verzweifeln lassen und Wut – oder sogar Rachegefühle, manchmal sogar bis zu entsprechenden Handlungen – auslösen, das erleben Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten nicht selten.

Dazu sei an den viel zitierten Michael Kohlhaas erinnert. Heinrich von Kleist<sup>8</sup> hat ihm in einer Novelle eine Art Denkmal gesetzt. Vielleicht kennen ihn manche nur als jemand, der bis ans bittere Ende und ohne jede vernünftige Einsicht um Gerechtigkeit kämpft, in diesem Sinne wird auch umgangssprachlich an ihn erinnert, wenn man sagt, da benehme sich jemand wie ein Kohlhaas. Das erscheint mir ungerecht ihm gegenüber. Denn wenn man die Novelle liest, lässt sich feststellen, dass Kohlhaas lange Zeit bemüht war zu verstehen, sich zurückzunehmen, abzuwarten, obwohl er sich ungerecht behandelt fühlte. Schlimmer wird es, als er erkennen muss, dass der Mann, der ihm großes Unrecht zugefügt hatte, von der Obrigkeit, heute würden wir sagen von den Behörden, unterstützt wird, ja Recht bekommt, obwohl dieser Mann eindeutig gegen das Recht verstieß. Kohlhaas wird immer mehr als Querulant gebrandmarkt, weil er sein Recht einfordert und die Anerkennung, dass ihm Unrecht getan wurde. Es wird immer deutlicher, dass er ins Unrecht gesetzt und von der Obrigkeit im Stich gelassen wird, weil es verwandtschaftliche Verhältnisse gibt zwischen dem Beamten, der die Sache untersuchen soll, und dem Junker, der Kohlhaas massiv angegriffen und sogar seinen Knecht misshandelt hatte.

Ich bin als Psychotherapeutin vielen Menschen begegnet, die sich von Behörden ungerecht behandelt fühlten, wo auch ich den Eindruck hatte, dass ihnen Unrecht angetan wurde. Sätze wie »Wenn du arm bist, musst du früher sterben« scheinen mir nicht gänzlich übertrieben zu sein. Auch in Bezug auf die Entwicklung von Menschen, die sich auf die eine oder andere Weise ungerecht behandelt fühlen, u.a. durch soziales Ausgegrenztsein und Armut, sehe ich Verbindungen.

Kohlhaas ist schließlich der Meinung, wenn ihm nicht Gerechtigkeit widerfährt, habe er das Recht, selbst zu rechten und zu richten. Und am Ende läuft Kohlhaas Amok und nimmt seine Entauptung als gerechte Strafe für dieses Handeln hin.

In dieser Novelle lassen sich viele Parallelen zu heutigen Problemen mit Amokläufern erkennen. Amokläufer sahen sich ja in aller Regel vor ihren Taten ebenfalls als ungerecht behandelt. Liest man die Selbstbekundungen von Amokläufern, ist das so gut wie immer ein Thema.

Willkür löst, wie erwähnt, bei den Betroffenen regelhaft ein Erleben von Ungerechtigkeit und Ohnmacht aus. Und nach meiner Erfahrung ist es dieses Ohnmachtserleben, das zu Rachevorstellungen führt. Menschen fühlen sich nämlich durch Rachevorstellungen oder gar -handlungen weniger ohnmächtig. Es findet für die Betroffenen eine Art Entlastung statt. Der Mensch, der sich diesen Vorstellungen hingibt, erlebt sich jetzt als mächtig, denn er kann ja etwas »machen«. Zum Glück wird der Rachewunsch nur manchmal in Handlung umgesetzt, meist genügen die entsprechenden Fantasien.

### **Umgang mit Ungerechtigkeit und Ohnmacht**

Ich möchte Sie einladen, sich für einen Moment an eine Situation zu erinnern, in der Sie sich aufgrund ungerechter Behandlung ohnmächtig gefühlt haben und wie Sie damit umgegangen sind.

Man möchte etwas tun, etwas bewegen. Wenn es dabei um das Thema Unrecht geht, kommen leicht wuterfüllte Gedanken auf. Hier kann Mitgefühl mit sich selbst, mit dem wir uns später befassen wollen, entlastend wirken!

Beim Wiederlesen der Novelle spürte ich mehr als in jungen Jahren bei der Schilderung der Geschichte Wut und sogar Verzweiflung, weil mir viele ungerecht behandelte Patientinnen und Patienten in den Sinn kamen. Besonders bedrückend empfinde ich es, dass viele Errungenschaften, die in den 70er Jahren zum Wohle von psychiatrischen Patientinnen und Patienten erreicht werden konnten, heute wieder zurückgenommen werden. Das halte ich für unfair und ungerecht.

### Reflexionen über die eigene Einstellung zu Gerechtigkeit

Wie ist Ihre Einstellung zum Thema Gerechtigkeit heute? Können Sie noch Gemeinsamkeiten mit Ihren Vorstellungen als Kind erkennen, oder haben Sie sich sehr verändert? Haben Sie vielleicht resigniert, oder sind Sie eher kämpferischer und mutiger geworden, sich für Gerechtigkeit einzusetzen?

Kennen Sie von sich auch Wut und Rachegefühle, wenn Sie sich ungerecht behandelt fühlen? Wie werden Sie damit fertig?

Es könnte deutlich werden, dass es Mut braucht, sich aus den Fesseln der Ungerechtigkeit zu befreien, und weise Einsichten, wenn man nicht dahin kommen will, wo Michael Kohlhaas landete.

Entscheidungen im Kleinen der Familie wie im Größeren der Gesellschaft sollten die Stimmen jener nicht ersticken, deren Interessen vielleicht nicht in das Korsett offizieller Sprachregelungen passen.<sup>9</sup> Wenn das geschieht, ist es ungerecht. Daher sollten wir uns stets für unterschiedliche Selbstverständnisse, Bedürfnisse und Denkweisen sensibilisieren und uns auch auf diese Art um Gerechtigkeit bemühen.

Ich habe z.B. häufig von Patientinnen und Patienten gehört, wie sehr sie sich als jüngstes Kind gedemütigt gefühlt habe, weil ihnen nicht zugehört wurde. »Sei still, dazu bist du noch zu klein«, hat so manches Kind oft hören müssen, anstatt dass ihm erklärt wurde, dass es aufgrund des Lebensalters Unterschiede gibt. Und dass bestimmte Dinge erst ab einem bestimmten Lebensalter erlaubt sind. (Mir ist bewusst, dass das ein Kind auch nicht immer gerne akzeptiert, aber immerhin fühlt es sich – zumindest partiell – anerkannt in seinem Bedürfnis.) Hier wird wieder deutlich, wie hilfreich Mitgefühl wäre, dass nämlich Ältere sich in Jüngere einzufühlen versuchen.

Nur Beziehungen auf der Grundlage gegenseitiger Achtung der Partner und Partnerinnen und des Austauschs zwischen ihnen können als fair und damit gerecht erlebt werden.<sup>10</sup> Das heißt, es geht nicht zuletzt um ein sehr genaues Hinsehen, das uns hilft, Herrschaftsverhältnisse und -diskurse aufzudecken, damit sich Gerechtigkeit entwickeln kann.

Es geht mir stets darum, das Recht auf Würde der Menschen, die bei mir Rat und Hilfe suchen, nicht zu verletzen. So bin ich

froh, dass wir inzwischen ein Patientenrechtegesetz haben, das Patientinnen und Patienten ermöglicht, sich nicht mehr den »Göttern in Weiß« in allem zu unterwerfen, sondern auch Nein zu sagen und sich gegen ungerechte oder unangemessene Behandlungen zu wehren. Ein großer Fortschritt!

## Gerechtigkeit in familiären Strukturen

### Kinder und Gerechtigkeit

Vermutlich fängt alles in der Kindheit an, wenn wir uns im Vergleich mit unseren Geschwistern als ungerecht behandelt fühlen. Und Kindheit hat ja Folgen!

Das Wohlbefinden der am stärksten benachteiligten Kinder sei ein Maßstab für faire – also gerechte – Lebensbedingungen auch in Deutschland. Denn diese sind entscheidend für die Zukunftsfähigkeit unserer immer älter werdenden Gesellschaft.<sup>11</sup> Doch es wird sehr häufig weggeschaut, nicht bedacht, wie massiv manchen Kindern geschadet wird. Wer etwa macht sich Gedanken, dass wir im Westen z.B. von Kinderarbeit profitieren?

Manfred Liebel, Professor für Soziologie, beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Kinder und Gerechtigkeit in seinem gleichnamigen Buch.<sup>12</sup> Er fordert, dass Kinderrechte als Menschenrechte zu gelten haben, die Kindern ebenso zustehen wie Erwachsenen. Interessanterweise betonen Liebel in Bezug auf Kinder ebenso wie der Altersforscher Andreas Kruse, wie wichtig es sei, Rechte sowohl für Kinder als auch für alte Menschen nicht von kognitiven Kompetenzen abhängig zu machen.<sup>13</sup>

Auch im Mangel an Handlungsautonomie etwa sehr junger Kinder sehe er keinen legitimen Grund, diesen Kindern Rechte vorzuenthalten oder abzusprechen, weil sie ebenso wie ältere Kinder menschliche Wesen sind, die einen Anspruch auf Respekt und Menschenwürde hätten. Liebel geht von der Annahme aus, dass Rechte, die von Kindern selbst ausgedacht und formuliert werden, einen direkteren und konkreteren Bezug zu ihrem Leben und ihren Vorstellungen von einem gerechteren Leben hätten. In diesem Sinne sei es wichtig, dass wir die von Kindern im alltäglichen Leben praktizierte oder beanspruchte Selbstständigkeit respektieren. Die Angemessenheit von Rechten müsse immer wieder hinterfragt und,

wenn nötig, modifiziert und weiterentwickelt werden. Liebel verweist auf Hannah Arendt, die vom Recht, Rechte zu haben, gesprochen hat. Er spricht von Gerechtigkeit »als höchstem Bezugspunkt und ›Zentralwert‹ des Rechts«<sup>14</sup>.

In einer Rezension zu Liebels Buch schreibt die Erziehungswissenschaftlerin Hannelore Häbel, Liebels Buch sei ein »überzeugendes Plädoyer für eine emanzipatorisch-partizipative Interpretation der Kinderrechte, weg von einem paternalistischen Kinderschutzdenken hin zu einem Verständnis von Kindheit als eigenständiger menschenrechtlicher Status. Diese Position steht in wohlthuender Distanz zu den im Kontext eines neoliberalen aktivierenden Sozialstaats zunehmenden punitiven Tendenzen, die – trotz vordergründiger Partizipationsrhetorik – im öffentlichen Diskurs wie auch in der sozialpädagogischen Praxis verstärkt auftreten.«<sup>15</sup> Mit anderen Worten, hier tritt jemand sehr engagiert und gegen den Strom schwimmend für Kinderrechte und Gerechtigkeit ein. Und ich fand sowohl Liebels Buch als auch dessen Rezension sehr anregend und hilfreich in Bezug auf das Thema, sich für Gerechtigkeit für Kinder einzusetzen. Ohne Wenn und Aber. Und ich halte es für einen großen Fortschritt, dass es inzwischen in unserer westlichen Kultur sowohl um Gleichberechtigung der Geschlechter geht als auch um Kinderrechte. (Dass auch andere Lebewesen Rechte haben, die wir allzu oft verletzen, möchte ich zumindest erwähnen.)

Aus einer Kita berichtet Katrin Alt Folgendes: Es wird zunächst ein Gesprächsimpuls gegeben:

Das ist der Daumen,  
der schüttelt die Pflaumen,  
der sammelt sie auf,  
der trägt sie nach Haus',  
und der kleine, freche Schlingel isst  
sie alle auf!

Das Fingerspiel wird mit den Kindern gemeinsam durchgeführt und mit der Frage verbunden, ob es »gerecht« ist, wenn der kleine Finger die Pflaumen allein aufisst. Zu Beginn des Gesprächs sind sich die Kinder einig, dass es nicht sein kann, dass der kleine Finger alle Pflaumen aufessen darf. Im Verlauf des Gesprächs finden sie

jedoch folgende Argumente dafür, dass er sie doch alle essen darf: Er muss noch wachsen. Die anderen sind einverstanden, dass er alle Pflaumen aufisst. Sie haben die Pflaumen für ihn gepflückt.<sup>16</sup>

Aus meiner Sicht ist diese Geschichte aus einer Kita nur möglich, weil die Kinder mitfühlend sind. Was nun für die These spräche, dass Mitgefühl eine Voraussetzung für Gerechtigkeitsinn ist. Vermutlich, wie bereits erwähnt, ergänzt sich eben beides.

### **Geschwisterliebe, Geschwisterrivalität**

Auch empathische Eltern, die sich in alle Kinder einfühlen, können nicht verhindern, dass bei Geschwistern Gefühle von Verlustangst und Getrenntsein entstehen und oft daraus resultierend auch Angst und Neid, dass ein Geschwister mehr Zuwendung erfährt. Je jünger ein Kind, desto weniger vermag es kognitiv einzuordnen, dass z.B. die Zuwendung zu einem Baby anders aussehen muss als zu einem älteren Kind. Das ältere Kind fühlt sich benachteiligt, und man müsste es ihm erklären, warum die Eltern mehr Zeit mit dem Baby verbringen. Das könnte viel helfen. Dazu braucht es allerdings Eltern, die verstehen, dass ein Kind diese Dinge nicht ohne Weiteres einordnen kann wie ein Erwachsener und dass das Kind liebevolle Erklärungen benötigt.

Hier fördert Gerechtigkeitsempfinden Einfühlung in die kindliche Psyche und umgekehrt. Einfühlung und daraus resultierendes Mitgefühl sind für Eltern hilfreiche Begleiterinnen, um sich gerecht zu verhalten.

In gewissem Maß gilt Geschwisterrivalität zumindest in unserer Kultur als unvermeidbar. Das sich daraus entwickelnde Gerechtigkeits- und Ungerechtigkeitsempfinden ist ebenso als natürlich anzusehen; man sollte die damit zusammenhängenden Gefühle akzeptieren und dann schauen, wie man damit möglichst gelassen umgehen kann. Die moralische Keule nutzt wenig. Die Forschung hat in den letzten Jahren zeigen können, dass sich Gerechtigkeitsempfinden schon bei Babys nachweisen lässt.

Unterschiede im Umgang mit den verschiedenen Kindern in der Familie ist wohl eher der Regelfall und kann einfach nur der Komplexität von Beziehungen und Bedürfnissen entsprechen. Rein theoretisch müsste es deshalb nicht zu einer Bevorzugung oder

Benachteiligung der einzelnen Kinder kommen. Und das lässt sich möglicherweise auch schon kleinen Kindern vermitteln.

Leider sind zu viele Eltern davon überzeugt, dass sie alle Kinder gleich lieben, was meist eine Illusion ist. Dies betont auch Horst Petri in seinem großartigen Buch über Geschwisterbeziehungen: »Die Erwartung, die alle Eltern an sich haben und die ihnen als Ideal der Erziehung vorschwebt, ist die Gleichbehandlung ihrer Kinder. So lebt sicher die überwiegende Anzahl der Eltern in der Überzeugung, ihre Kinder gleich zu behandeln. Bei näherem Hinsehen erweist sich aber diese Überzeugung als Illusion und das vorgeschriebene Ideal als eine Fiktion. Es gibt keine Gleichheit in der Erziehung.«<sup>17</sup> Kinder spüren das, erkennen das Wunschenken, können sich aber meist nicht damit auseinandersetzen, weil sie dann die Eltern verletzen würden – und damit immer auch sich selbst. Ein offenes Gespräch würde sicher vieles leichter machen, wenn das Kind dazu von seiner Entwicklung her fähig ist, und das ist in einfachen Worten meist schon relativ früh möglich. Zum Beispiel kann man einem Drei- bis Vierjährigen sagen: »Das Baby ist so klein und kann nicht viel auf einmal trinken/essen, deshalb müssen wir ihm viel öfters als dir etwas zu essen geben, also die Flasche. Und du kannst mir dabei helfen, wenn du Lust hast.« Der Einbezug von Kindern in die Versorgung jüngerer Geschwister ist meist etwas sehr Hilfreiches und kann Ausgeschlossenheitserfahrungen mindern.

Die Ungleichheit in der Erziehung beruht einerseits auf äußeren Faktoren, so Petri: »Jedes Kind trifft bei der Geburt auf eine veränderte Familienkonstellation.« Diese wird dadurch bestimmt, dass auch die Eltern sich entwickeln, sich »ihre persönliche Reife, ihre Auffassung über Erziehungsziele, ihre seelische und körperliche Verfassung und nicht zuletzt ihre soziale Situation in einem ständigen Wechsel befinden«<sup>18</sup>. Das ist relativ eindeutig. Andererseits gibt es eher subtile Ungerechtigkeiten zumindest aus der Warte des Kindes. Oft ist es Eltern leider nicht möglich, damit entspannt umzugehen, wenn die Kinder das thematisieren, sondern sie verteidigen sich und verübeln den Kindern ihre Beschwerden. Aus meiner Sicht kann das auch mit eigenen Erfahrungen der Eltern zusammenhängen, die selbst unter Ungerechtigkeit gelitten haben und jetzt auf keinen Fall wie die eigenen Eltern sein wollen. Dabei verkennen sie manchmal, dass dem etwas Unrealistisches anhaftet. Wenn Eltern

sich zubilligen könnten, dass sie ihre Kinder vielleicht doch in unterschiedlicher Weise gern haben, gäbe es eher eine Chance, gelassener darüber zu sprechen.

Petri weist auch auf das Problem der Ungleichheit bei Geschwistern hin, die aus unverschuldeter Ungerechtigkeit, nämlich des Lebens, entsteht. Geschwister können grundverschieden ausgestattet sein. Als Beispiel erwähnt Petri Richard III., wie er von Shakespeare beschrieben wird. Shakespeare betont ja die Bedeutung von körperlicher Behinderung als Wurzel für rasendes Machtstreben, für Intrige, Hinterlist und stellt all dies ins Zentrum dieses Beziehungsdramas und des Brudermords. Das Bruderdrama entwickle sich allein aus der Ungleichheit der Anlagen, meint Petri, jedoch führe diese Ungleichheit zu einer tiefen Verletzung des Selbstgefühls.<sup>19</sup> Diesen Gedanken kann und sollte man verfolgen, jedoch bin ich mir nicht ganz so sicher, wie es Petri zu sein scheint, nicht zuletzt wegen der weit verbreiteten Annahme, dass »gute« Eltern mit allen Kinder gleich umgehen. Doch können wir sicher sein, dass das Kind Richard wirklich so viel Liebe erfahren hat wie das Kind George?

Jedenfalls scheint äußere Attraktivität für die Regulation des Gleichgewichts im Selbstwerterleben von großer Bedeutung zu sein. Äußere Attraktivität bestimmt auch in starkem Maße die Reaktionen der Umwelt mit. Und ein Kind kann das sehr wohl spüren und daran verzweifeln.

Wie kann die Verletzung des Gerechtigkeits- und Gleichheitsprinzips zu so destruktiven Gefühlen führen, dass durch sie die Geschwisterliebe und andere menschliche Beziehungen und ganze soziale Gemeinschaften zerstört werden können? Ähnlich wie Fromm kommt auch Petri zu dem Schluss, dass es sich beim Gerechtigkeitsgefühl um ein fundamentales Bedürfnis handelt.

### Kain und Abel

Manche AutorInnen sehen Gerechtigkeit als etwas, das generationsübergreifend »ererbter« Bestandteil sozialer Systeme sei. Sie beschreiben Gerechtigkeit als ein tief verwurzeltes Gefühl, das menschliche Beziehungen reguliert und soziale Systeme in Balance hält. Immer dann, wenn diese Gefühle durch Ungerechtigkeit verletzt werden, können Racheimpulse und Vergeltungsaggressionen entstehen.

Petri verweist auf den Mythos von Kain und Abel:<sup>20</sup> »Es begab sich aber nach etlicher Zeit, dass Kain dem Herrn Opfer brachte von den Früchten des Feldes; und Abel brachte auch von den Erstlingen seiner Herde und von ihrem Fett. *Und der Herr sah gnädiglich an Abel und sein Opfer; aber Kain und sein Opfer sah er nicht gnädiglich an.* Da ergrimte Kain sehr, und seine Gebärde verstellte sich. [...] Und es begab sich, als sie auf dem Felde waren, erhob sich Kain wider seinen Bruder Abel und schlug ihn tot« (Gen 4,3–5; 8b).

Aus meiner Sicht völlig zu Recht meint Petri, dass es bei dieser Geschichte nicht um einen Beweis der Bösigkeit der menschlichen Natur gehe, sondern um die Spannungen und Widersprüche zwischen Recht und Unrecht. Gott, als Symbolfigur des übermächtigen Vaters, zerstört das brüderliche Subsystem, indem er durch die Bevorzugung Abels das familiäre Gerechtigkeitsprinzip verletzt, ja, wie ich finde, missachtet. Der Mord an dem Bruder verdeutlicht die Intensität der Vergeltungsaggression, die durch Ungerechtigkeit bewirkt wird.

Ich habe es als Kind so vermittelt bekommen, als sei Kain der ganz und gar Böse. Psychologisch betrachtet, ist ganz eindeutig Gott ungerecht, also »böse«. Und dass Kain böse wird, ist eine Reaktion auf den Verrat Gottes, der gegenüber jedem Kind und allen Menschen gerecht sein sollte.

»Gott darf man nicht kritisieren«, meinte eine Rabbinerin, als ich das ansprach. Mag sein, dass das für religiöse Kontexte gilt, für psychologische sicher nicht. Ich denke auch, dass viele dieser Bibelerzählungen einen Gott vorstellen, in den alles Mögliche hineinprojiziert wird. Dieser vermeintlich gerechte Gott, der ungerecht ist und sich völlig willkürlich verhält, spiegelt väterliche Ungerechtigkeit wider und gab somit den Vätern das Recht, ein Gleiches zu tun.

### **Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit in der Bibel**

In der Bibel gibt es noch andere Geschichten, in denen um Gerechtigkeit gerungen wird, so z.B. die Geschichte vom »Verlorenen Sohn«. Wie ist es Ihnen als Kind mit diesem Gleichnis ergangen, wie geht es Ihnen heute im Erwachsenenleben damit?