

GESELLSCHAFT
FREIZEIT
KULTUR
TIERE

ÖGrazIN

„Andere sind auch anders.“



Foto: SPrivat

KARIN KLUG
Psychologin

Die Kompetenzen der Grazer Psychologin Karin Klug umfasst die Sozialbegleitung, Moderation im Gesundheitsbereich, Klinische- und Gesundheitspsychologie, Propädeutikum, Körperarbeit und Entspannungstechniken (Tanz, Yoga, PMR, Alexandertechnik, Taiji, Qigong etc.), Debriefing, Bachblütenberatung, sowie lösungsorientierte Kurzzeittherapie.

Was macht den Menschen anders? Und sind wir denn nicht alle auf irgendeine Weise anders? Die Grazer Psychologin Karin Klug im Interview über Ängste, Ausgrenzungen und Vergleiche.

Kann ein Mensch überhaupt „anders“ sein und wie kann dies aus psychologischer Sicht definiert werden?

Anders sein bezieht sich ja immer auf etwas. Da braucht es eine Norm, einen Durchschnitt oder einen Maßstab. Das gibt es in der Psychologie auch. Grundsätzlich ist es für den Menschen immer ganz wichtig, dazuzugehören. Teil einer Gemeinschaft zu sein, hat unser Leben gesichert. Wer anders ist, wird oft verstoßen aus der Gemeinschaft. Deshalb fürchten wir uns auch davor, stark anders zu sein. Menschen neigen dazu, regelmäßige Dinge als normal anzusehen. Anders braucht auch immer einen ein Gegenüber an dem er sich messen kann. Wer anders ist, wird sich sofort auf die Suche nach Gleichgesinnten begeben. Die „Andersartigen“, schließen sich dann wieder zusammen. Das ist aber auch oft die Problematik bei Menschen, die isoliert werden bzw. sich irgendwann isolieren. Da entsteht ein Hass auf die Welt. Unser Gehirn ist auf die Zusammengehörigkeit, Kooperation und Gemeinschaft ausgelegt. Das zeigen auch neue Resultate aus der Hirnforschung.

Wie kann sich „anders sein“ im Alltag bei Menschen bemerkbar machen?

Nach außen hin wird die Fassade oft gewahrt und es wird vermittelt, dass alles in Ordnung ist. Gefühle nach außen zu tragen, galt lange Zeit als Tabu. Es gibt in der Psychologie natürlich Diagnosen für Symptome, die auf ein gewisses Krankheitschema hindeuten. Aber man muss hier vorsichtig sein und kann dies nicht einfach katalogisieren. Es ist wichtig, die Probleme zu hinterfragen und nicht alles hinunterzuschlucken.

Was kann man Menschen raten, die sich anders fühlen?

Ich weise immer darauf hin, dass andere Menschen genauso ihre Themen haben und man nicht alleine mit gewissen Problemen ist. Es ist selten gut, zu vergleichen. Denn wohin führt der Vergleich? Wenn man sich etwa dem Gefühl der Unzufriedenheit bewusst ist, kann dies auch zur Motivation führen, es zu ändern. Anderes löst wie gesagt auch immer Ängste und Vorurteile aus. Deswegen ist es auch wichtig, das andere zu hinterfragen. Ein Beispiel in diesem Zusammenhang sind auch die Flüchtlinge. Hier ist vieles anders: Die Kultur, die Religion und andere Faktoren. Das kann Ängste auslösen. Da ist es aber wichtig zu fragen. Wo gibt es Gleiches? Wo gibt es Gemeinsamkeiten? Zu glauben, alle sind super und nur ich bin anders, ist der falsche Zugang.