

Lernen ohne Anstrengung

Erstrebenswertes oder minderwertiges Ziel?

Der Psychoanalytiker Arno Gruen befasst sich seit vielen Jahren mit der Bedeutung des Selbst für die menschliche Entwicklung und die politische Kultur, in der wir leben. Ihn interessiert, wie der Mensch einen Zugang zu seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen finden und in Übereinstimmung mit diesen handeln kann. Das nennt Arno Gruen Autonomie. Damit verwendet er diesen Begriff anders als viele, die meinen, Autonomie sei, sich wichtig zu machen und gegen andere zu behaupten. Gruen beschreibt, wie solches anti-autonome Verhalten entsteht, wenn die Stimmigkeit zwischen Gefühlen und Bedürfnissen nicht gelebt werden kann, sondern zur Seite geschoben („abgepalten“) wird, um dann an anderer Stelle als etwas in uns Fremdes (so der neueste Titel Gruens) hervorzubrechen und oder auf andere, als Fremde bezeichnete weitergeschoben („projiziert“) wird. Das dürfte Feldenkrais-LehrerInnen aus ihren Kursen und Einzelstunden vertraut sein; denn wir beziehen uns auf die Selbstlenkungs-fähigkeit der Menschen. Diese in sich zu entdecken, macht manchen Menschen zunächst auch Angst. Wie diese in einem Workshop auftauchte, den Moshé Feldenkrais in Deutschland gegeben hat, darüber berichtet Arno Gruen in seinem, hier wieder abgedruckten Beitrag. Wir haben Arno Gruens Sichtweise zum Selbst des Menschen in dieses Heft einbezogen, weil sich die Frage der persönlichen und der politischen Autonomie nicht nur durch die Kulturgeschichte hindurch zieht, sondern sich auch in unserer Arbeit wiederfindet. (Red.)

Die nachstehenden Darlegungen enthalten wertvolle Hinweise und Anregungen, sind aber cum grano salis zu nehmen. Man weiss, dass gut gelernt wird, was aus eigenem Antrieb gelernt wird, und dass «tierischer Ernst» allein kein Garant für gutes Lernen ist. Aber nicht alles lässt sich «lustvoll» lernen, auch bei den Tieren nicht. Eine Flug- und Tauchschule für junge Pelikane z.B., in der sie «fischen» lernen, ist ein äusserst hartes Training. Doch gerade in unserer Zeit, da es zur Mode zu werden droht, Lernprozesse nach Taylorscher Manier (Arbeitsteilung) in kleinste Schritte aufzusplintern und hernach zu Curricula zusammenzuklittern, ist eine Besinnung wie die nachstehende vonnöten, sie steht ja in einer Tradition, der auch etwa Maria Montessori verpflichtet ist. Verabsolutierung verträgt aber auch das hier vorgetragene Prinzip nicht.

Der Lernende als Angeklagter Warum ist Lernen so schwierig? Warum muss Bildung eigentlich Kampf und Qual bedeuten? Wer erinnert sich nicht der Plage seiner Kindheit, Schreiben, Lesen und Rechnen lernen zu müssen? Wie ist es möglich, dass Lernen zu einem weltweiten *Problem* geworden ist? Die *Antworten*, die wir aus der Literatur kennen, sprechen von Hemmungen, emotionalen Blockierungen, von neurotischen Regressionen und Fi-

xierungen und vom Widerstand gegen die Forderungen der Realität durch archaische, antisoziale Tendenzen. Das dringendste Anliegen des Menschen sei die Befriedigung seiner Selbstsucht. Man spricht sogar von Mängeln und Grenzen in der Struktur des menschlichen Gehirns.

Wie ein roter Faden zieht sich ein unausgesprochener Vorwurf durch dieses Dilemma: Der Grund aller Schwierigkeiten ist der Lernende selbst. Und so steht der Mensch als Angeklagter da. Infolge der subtilen Art der Anklage weiss der Mensch nicht, wo er ansetzen müsste, um sich zu wehren. Er bleibt dadurch mit einem intensiven Schuldbewusstsein belastet, er hat den Eindruck, nie genug geleistet zu haben.

Auf diese Weise wird das Lernen mit Schuldgefühl und Minderwertigkeitsgefühlen beladen. Und da wundern wir uns, warum Lernen so schwer ist.

Eine Katze zum Beispiel lernt in wenigen Wochen, selbständig zu sein. Für uns Menschen sieht das ganz anders aus: Die Katze lernt nur das, was für sie lebensnotwendig ist. Wir dagegen sind so lange abhängig von unseren Eltern, dass wir nicht mehr unterscheiden können, was wir wirklich wissen müssen und was man uns aufdrängt. Unsere Abhängigkeit ist während unserer Entwicklung so stark, dass das «Lernen für die anderen» zur Basis unseres Lernens schlechthin wird. Und dieses Verhalten bestimmt unsere Lernfähigkeit.

Das Heimtückische dieses Vorgangs besteht darin, dass unsere Eltern und wir in einer Kultur leben, die Selbstachtung direkt aus der Fähigkeit bezieht, andere zu beherrschen (ökonomisch, politisch, sozial, intellektuell, sexuell usw.). Eltern sind also in der Lage, die Abhängigkeit eines Kindes zur Steigerung ihres eigenen Selbstwertgefühls auszunutzen.

Und da dieses Ausnutzen unbeabsichtigt geschieht, erreicht es auch nicht das Bewusstsein der Eltern und der Gesellschaft, kann also gar nicht wahrgenommen werden. Das führt unvermeidlich dazu, dass sich das Kind fremden Anforderungen unterwirft. Wenn aber ein Kind seine eigenen Neigungen unterdrücken muss, verliert das Lernen das Spielerische und wird zur Pflicht. Die Eltern erwarten von ihrem Kind Leistungen. Das Lernen wird dadurch programmiert, zerstückelt und fängt an, auf Wiederholung und Übung ausgerichtet zu sein.

Das ist der grundsätzliche Unterschied zum spielerischen Lernen, einer Art des Lernens, bei der man das Wesentliche aufnimmt ohne den Zwang: du musst lernen. Bei diesem Lernen ohne Absicht kommen die inneren Prozesse ins Spiel, so ausführlich beschrieben von Gestalt-Psychologen wie Koffka, Köhler, Wertheimer usw. Seine Hauptmerkmale sind Integration, Spontaneität des Lernens und Freude. Dagegen erzeugt Lernen, das auf Leistung ausgerichtet ist, Spannung, Angst und Furcht.

Während das spielerische und lustbetonte Lernen uns das Gefühl der Freiheit gibt, hält uns das andere ständig unter dem Zwang zu noch perfekterer Leistung - bestimmt von den dominierenden Eltern, die bewerten und beurteilen. Auf diese Weise wird das Bedürfnis für eine uns beurteilende Macht aufgebaut. Sogar wenn wir gegen einen Teil dieser Macht rebellieren, bleibt tief in unserem Lernen verankert das Bedürfnis nach einer anerkennenden Autorität. Deshalb suchen wir immer nach einer neuen Macht, die die eben gestürzte ersetzen soll.

Die Fesseln, die uns damit auferlegt werden, sind grundlegend. Als die Frauenemanzipationsbewegung den Satz prägte «Unser Körper gehört uns», verlangte sie mit Recht, dass Frauen selbst über ihren eigenen Körper bestimmen dürfen. Wenn die Frauen aber dabei nur an die sexuelle

Lernen ohne Anstrengung

Eigener Drang und fremde Forderungen

Lernen ohne Absicht

Verkrampfung als Symptom

Lernen ohne Anstrengung Unterdrückung dachten, trafen sie den Kern des Problems nicht. Denn es sind nicht nur Frauen, sondern die ganze Menschheit, die durch die geschilderten Vorgänge von ihren Körpern getrennt wurden. Denn wie viele Frauen, Männer oder Kinder bewegen sich z.B. harmonisch, das heisst in voller Übereinstimmung mit ihrem Körper? Mit wenigen Ausnahmen bewegen sich die Menschen der westlichen Kulturen verkrampft. Dieser Sachverhalt ist noch nicht allgemein bekannt, die weitverbreiteten Rücken- und Muskelverspannungen werden anderen Ursachen zugeschrieben. Aber die Art, wie wir unsere Körper gebrauchen, macht überzeugend deutlich, dass sie uns fremd sind.

Nikolaas Tinbergen analysierte anlässlich seiner Nobel-Vorlesung 1973 - über die Stress-Krankheiten - unsere Haltung und Bewegung. Angeregt wurde er dazu durch die Arbeiten des verstorbenen F. M. Alexander, der an Sprachstörungen gelitten hatte und dadurch fast seine Stimme verloren hätte. In langen, qualvollen Jahren arbeitete dieser an sich, um seine Muskulatur in Haltung und Bewegung zu verbessern. Als er das erreicht hatte, bekam er auch seine Stimme wieder unter seine Kontrolle. Als ihm bewusst geworden war, wie falsch er seinen Körper gebrauchte, beobachtete Alexander dass sich seine Mitmenschen ebenso fehlerhaft bewegten.

Einfluss fixierter Vorstellungen Die meisten von uns gehen mit verkrampften Nackenmuskeln, hochgezogenen Schultern und angespannten Gesässmuskeln. Wir sitzen mit verbogenem Rücken, den wir entweder zu weit nach vorn oder nach hinten verlagern. Wir haben feste Vorstellungen vom Sitzen, Stehen und Gehen (die Photos in Tinbergens Artikel dokumentieren diesen Zustand; Science 185, 1974) und wollen ihnen entsprechen. Unsere bewussten Vorstellungen von Haltung und Bewegung spiegeln eher einen statischen Begriff des Gleichgewichts wider als dessen eigentliche dynamische Eigenart. Hat man ein harmonisches Körpergefühl, dann ist der Übergang von einer Körperhaltung in die andere fließend, ob es nun Sitzen, Stehen oder Gehen ist. Sobald wir aber versuchen, unsere Bewegungen bewusst zu machen, werden die meisten von uns bemerken, dass wir uns innerlich vorbereiten müssen, um von einer Bewegung in die andere überzugehen.

Fähigkeit zum Umlernen Was Tinbergen am meisten beeindruckte, als er und seine Familie sich Alexanders Trainingsmethode unterzogen, war, wie schnell sich seine Körperbeherrschung verbesserte. Offensichtlich sind wir in der Lage, mit der richtigen Methode die Zwänge unserer Vergangenheit abzuschütteln. Dr. Moshe Feldenkrais, der sich vierzig Jahre lang mit den menschlichen Körperbewegungen befasste (Der Fall Doris), hat ähnliche Beobachtungen über die Lernfähigkeit der Grosshirnrinde gemacht. Offenbar besitzen wir die Fähigkeit, rasch umzulernen, und sind deshalb in der Lage, fehlerhafte Bewegungsabläufe durch besser integrierte zu ersetzen, wenn man uns die Gelegenheit gibt, neue Erfahrungen zu machen.

«Falscher Gebrauch mit all seinen psychosomatischen oder somatopsychischen Folgen», sagt Tinbergen, «muss deshalb als Resultat ... eines kulturell bedingten Stresses betrachtet werden.» Offensichtlich funktioniert das Gehirn im Sinn einer «korrekten» Vorstellung von Leistung, so formuliert von Holst und Mittelstaedt (Naturwissenschaften, 37, 1950). Wahrscheinlich werden Ergebnisse unserer Körperbewegungen als Bild an das Gehirn zurückgegeben, wo sie mit in der Grosshirnrinde bereitgestellten Erwartungen verglichen werden. Tinbergen, Alexander und Feldenkrais vermuten, dass die Grundlagen dieser Erwartungen nicht genetischer,

sondern phänotypischer Art sind, das heißt, dass sie durch die Natur des früheren Lern- und Sozialisierungsprozesses bestimmt werden.

Dabei handelt es sich nicht etwa um ein falsch gelerntes Bewegungsmuster. Es geht vielmehr darum, dass die durch schädliche Kultureinflüsse bedingte Art zu gehen und zu stehen nur ein Teil eines viel umfassenderen Phänomens ist: das Ersetzen des eigenen Willens durch einen fremden. Die Folgen eines solchen unbewussten Ersetzens sollen im folgenden an Erfahrungen an einer Arbeitstagung veranschaulicht werden.

Die Tagung über funktionelle Therapie wurde im Kinderzentrum der Münchner Medizinischen Klinik (unter der Leitung von Prof. Hellbrügge und Dr. Pachler) abgehalten. In seiner Arbeit über die Bewegungsabläufe kam Feldenkrais schon früh zu der Erkenntnis, dass der Zwang zur Sozialisierung sich hemmend und einengend auf unsere Lernfähigkeit auswirkt. Bei der Rehabilitation von Patienten, die an zerebralen Lähmungen, multipler Sklerose und anderen Krankheiten litten, waren das Denken und die falschen Erfahrungen mit unserem Körper oft verantwortlich für die Schwere des Funktionsverlustes. Durch den Sozialisierungsprozess basiert das Denken über unseren Körper auf Anpassung, denn diese verspricht soziale Sicherheit. Diese Art des Denkens führt unvermeidlich zur Trennung von unserem Körper. Und diese Trennung, die eine Spaltung der Gefühle mit sich bringt, macht es uns unmöglich, unser Ich auf eigenen Erfahrungen aufzubauen. Ziel der Arbeitstagung war es, den Teilnehmern eine auf neuen Körpererfahrungen basierende Integration zu vermitteln. Während er mit einer Gruppe von etwa hundert Spezialisten (Ärzte, Krankenschwestern, Psychologen, Physiotherapeuten und Sportlehrer) eine Anzahl stressfreier Bewegungen einübte, machte er es uns schon am ersten Tag möglich, am Boden sitzend unsere Fähigkeit, uns auf unserer eigenen Achse zu drehen, zu erweitern. Mit der damit verbundenen Befreiung konnten wir dann mit unseren Augen einen 360-Grad-Radius umfassen. Weil er unserem Gehirn durch die Bewegungen ganz neue Möglichkeiten und Begriffe signalisierte, konnten alte Bewegungsmuster aufgegeben werden. Durch seine genaue Kenntnis des zeitlichen Ablaufs der neuromuskulären Bewegungsfolge von Gliedmaßen, Köpfen, Augen, Becken und Schultern gab er uns die Möglichkeit, auf natürliche Weise mit unserem Körper verbunden zu sein. Auf diesem Weg brachte er uns mit unserem Selbst zusammen. Das zeigte uns, dass wir eigentlich auf abstrakten Vorstellungen vom Tun und vom uns Möglichen basierten und dass dieser Vorgang uns vom eigenen Selbst getrennt hatte.

Lernen ohne Anstrengung

Schöpfen aus dem Eigenen

Im Verlauf dieser dreißig Minuten machte er uns klar, dass unsere Art, mit unserem Körper umzugehen, von der Vorstellung bestimmt war, dass nur «Lernen, das durch Stress» bestimmt ist, gültig war. Mit «Streng dich an», «Bemühe dich noch mehr» werden wir angetrieben, mit dem Ergebnis, dass wir eine ganz fundamentale, aber unbewusste Lebenseinstellung lernen: Das, was wir ohne Anstrengung lernen, kann nicht wichtig, nichts wert sein. Dadurch lernen wir nie, das, was für uns angenehm sein könnte, als lernenswert zu betrachten, und wir lernen es nie. Deshalb wurde uns zum erstenmal klar, dass wir das Recht haben, uns nach Lust und Laune sogar ungeschickt zu bewegen. Und daraus kam die erstaunliche Erfahrung, dass wir in kürzester Zeit das gleiche leisten konnten wie die Besten von uns.

«Offenbar», so sagt Prof. Karl Pribram, Chef des Neuropsychologischen Laboratoriums der Stanford University, «verändert (Feldenkrais) die Vorgänge im Gehirn selbst.» Indem er Muskeln stimuliert und bewegt, ändert

Falscher Begriff vom «Lernen»

Lernen ohne Anstrengung er die Vorstellung im motorischen Kortex (die Feed-back- Erwartung von v. Holst und Mittheaedt) und ermöglicht uns so, auf ein wirksameres und bequemeres Bild «umschalten». Unser Gehirn spürt die Freiheit des neuen Lernens und beeilt sich, ihm entgegenzukommen.

Kult der Anstrengung Als ich mich drehte fast um 360 Grad, hörte ich Feldenkrais sagen: «Wenn man Sie immer wieder ermahnt: „Streng dich an“, kann man nie herausfinden, was für den Einzelnen von uns bequem und deshalb richtig ist.» In diesem Moment sah ich vor meinem inneren Auge 2000 Jahre unserer Zivilisation mit ihrem Kult der körperlichen Anstrengung im Sport. Ich dachte an alle meine schrecklichen Turnstunden, an meine Minderwertigkeitsgefühle, die sie hervorriefen. Und ich dachte an das aufgeblähte Selbstbewusstsein derjenigen, die gelobt wurden, weil sie der Autorität gehorchten. In Wirklichkeit ordneten sie sich unter und gaben ihren eigenen Willen auf. Mir fiel ein Artikel im «Zeit-Magazin» ein, in dem Michael Tiedt («Qual auf der Matte») seine eigenen Demütigungen in der Turnstunde beschrieb; und er liebte Sport! Es wurde mir klar, dass der von ihm geschilderte Sadismus nur einen Fall unter vielen darstellt, sich der allgemeinen Forderung, sein Selbst zu ergeben, zu unterziehen. Die ausübende Autorität selber hat sich dem auch einmal ergeben müssen. Und dieser Vorgang wiederholt sich Generation für Generation. Diese Unterwürfigkeit der Macht gegenüber überlebt alle Regierungsformen, politische und soziale Organisationen und wirkt praktisch wie ein Erbfaktor. Das Schlimmste daran ist, dass wir uns dieser Unterwerfung gar nicht bewusst sind. Beweise unseres gegenwärtigen Ergebens sind die fehlerhafte Körperhaltung und der ungeschickte Gang.

Angst vor der eigenen Freiheit Das Schlimme daran ist nicht nur, dass wir alle bis zu einem gewissen Grad nach dem Willen anderer leben. Gefährlicher ist noch, dass wir im Moment, da wir sozusagen «außerhalb» unserer Körper leben, anfangen, die Freiheit zu fürchten, die durch die direkte Verbindung mit unseren eigenen Gefühlen erwacht. Wir sehnen uns alle nach Freiheit, sind aber irgendwo an die Macht gebunden, von der wir Anerkennung und Lob verlangen. Das verurteilt uns zu ewiger Suche nach Anerkennung ausge-rechnet bei denjenigen, die unsere Bedürfnisse verneinen. Wir lernten in frühester Kindheit, den Forderungen jener Menschen nachzugeben, von deren «Liebe» wir abhängig sind. Also werden wir gezwungen - ohne darüber nachdenken zu können -, Freisein gleichzusetzen mit Ungehorsam. Deshalb, ganz automatisch, empfangen wir Freiheit mit Angst und Furcht. Welchen anderen Grund könnten wir sonst haben, dass wir uns in der Gesellschaft derer, die uns ablehnen, wohler fühlen als bei solchen, die uns aufrichtig akzeptieren? Der tiefere Grund von Prousts Beobachtung, wonach der Mensch das Bedürfnis hat, seine Leiden von denen gelindert zu wissen, die ihn zum Leiden gebracht haben, muss hier seine Wurzeln haben.

Missverständnisse So war es nicht überraschend, dass sich einige Teilnehmer des Kurses nach dem zweiten Tag, trotz dem befreienden Körpergefühl, ablehnend verhielten. Sie waren beleidigt, wenn Feldenkrais neue Übungen vorschlug, und bestanden darauf, dass das ursprüngliche Programm strikt eingehalten wurde. Und in der Diskussion am letzten Tag reagierten sie ablehnend auf die gemachten Erfahrungen. Eine Physiotherapeutin fragte zum Beispiel nach der Reihenfolge der Übungen für ein gehirngeschädigtes, gelähmtes Kind. Diese Frage stand im völligen Widerspruch zu ihren eigenen Körpererfahrungen im Verlauf der Arbeitstagung. Denn sie hatte nicht

gelernt, eine Reihe von Übungen zu machen, sondern die Möglichkeit, ihrem Körper stressfreie Bewegungsabläufe zu geben, woraus sich neue Bewegungsmuster gestalteten. Diese Frage war eine Verneinung ihres eben ganz einheitlich erfahrenen Lernprozesses, dieser «Alles oder Nichts»-Typ des Lernens, wie ihn die Gestaltpsychologie beschreibt und wie ihn Feldenkrais am Beispiel des hirngeschädigten Kindes demonstriert hatte. Die Frau beharrte auf einer aufgezwungenen Lehrform und ihrer Vorstellung vom Lernen als einem bruchstückhaft, von außen kommenden Prozess ohne die inneren Organisationseigenschaften, die das Erlernen von Bewegungen zur eigenen Handlung macht.

Sind wir schon so programmhörig, dass allein die Freiheitserfahrung körperlicher Bewegung imstande ist, Unbehagen auszulösen? Erich Fromm hat in seinem klassischen Buch «Die Furcht vor der Freiheit» darauf hingewiesen, dass Freiheit auf politischer Ebene eine Verantwortung verlangt, die zu tragen die Menschen sich fürchten. Deshalb sei der Faschismus anderen Ideologien überlegen. Aber vielleicht liegt die Furcht, die die Bewährungschance der Freiheit untergräbt, in der Unruhe und Angst der frühkindlichen Jahre, in der unsere Lebendigkeit und Lebenslust von unseren Eltern als feindlich empfunden wurde? Nur auf diese Weise wird die Lebendigkeit des Kindes zu seinem eigenen Feind. Und dann, wenn wir uns von der Lebendigkeit des anderen (oder der eigenen) bedroht fühlen, steigt unsere Wut auf. Denn es ist die Lebendigkeit selber, die nun unsere Unruhe hervorruft.

Zurückgestaute Lebendigkeit

Vielleicht sind die Lernschwierigkeiten, von denen wir ausgegangen sind, nicht nur Ausdruck einer pathologischen Erscheinung, sondern der Widerstand gegen den Unterwerfungszwang. Möglicherweise sagen unsere im Lernen und im Leben versagenden Mitmenschen etwas aus über die Welt, in der wir leben, das wir alle hören sollten. Vielleicht können wir uns einiges davon merken, wenn wir Wert darauf legen, unsere Destruktivität in den Griff zu bekommen. Ein Beispiel aus der sogenannten Pathologie mag das anschaulich machen.

Der unerkannte Unterwerfungszwang

Ein Hauptmerkmal jedes neurotischen und schizophrenen Ringens liegt in dem Bestreben, jede Vorherrschaft im Leben, die als heuchlerisch, falsch und voller Ungerechtigkeit empfunden wird, aus der Welt zu schaffen. Dieser Kampf kann jedoch die Form der Unterwerfung annehmen, obwohl das widersprüchlich erscheint. Aus diesem Grund entgeht uns so oft der eigentliche Sinn dieses Kampfes. Ein Patient sagte mir einmal: «Sie können nicht an mich heran, wenn ich so bin, wie Sie es wünschen.» Mit ungewöhnlicher Wahrnehmungsfähigkeit konnte er Denken und Wünsche anderer erahnen. Und indem er fremden Wünschen entgegenkam, schützte er sich davor, sich zu bekennen. Er führte nur aus, was andere von ihm erwarteten; er selbst war bei seinen Handlungen nicht beteiligt. Weil er nie seinen eigenen Willen offenbarte, glaubte er sich unverletzlich und fühlte sich «frei». Worauf es hier ankommt - ohne das Selbstzerstörerische dieser Haltung zu mindern -, ist die Aussage dieses Menschen über die Welt, in der wir leben. Und nach den Darlegungen von Tinbergen, Alexander, Feldenkrais und anderen scheinen wir nichts davon zu ahnen, was mit uns geschah. Die meisten von uns passen sich dem Beherrschtwerden an und erkennen deshalb die Quelle ihrer Wut nicht.

Wir können nicht begreifen, was wir unserem Bedürfnis nach Freiheit angetan haben, wenn wir die Versager unter uns nicht beachten. Die Menschen, die versagt haben beim Lesen, Schreiben, Zählen, Laufen, Stehen

und im Leben. Durch ihr Versagen sind sie paradoxerweise noch in Kontakt mit ihren Bedürfnissen, während wir «Erfolgreichen» diesen Kontakt wahrscheinlich verloren haben. Sicher können diese Menschen keinen Gebrauch von dem machen, was sie empfinden. Aber sie können uns helfen aufzuspüren, auf welche Art wir unsere Bedürfnisse versanden lieben, als wir uns dem Leistungsdictat beugten. Es ist die Angst vor der Entfaltung unserer eigenen Lebendigkeit, die unserer irrationalen Destruktivität zugrundeliegt. ■

- Literaturhinweise** Gruen, Arno: Der Fremde in uns. Stuttgart: Klett-Cotta, 2000.
Gruen, Arno: Der Verrat am Selbst. München: dtv, 1986

<p>Fremden begegnen - sich begegnen</p> <p>Weil er uns Angst macht, stellt der Fremde unsere eigene Rolle in der Gesellschaft in Frage. Ich muss ihn nur ansehen, um zu begreifen, dass auch ich, in den Augen eines anderen, ein Fremder sein kann. Für ihn wäre ich jemand, der ihm Angst macht. Betrachtet man die ganze Menschheit, so kann man schliessen, dass wir allesamt Fremde sind. Wir alle tragen etwas in uns, das uns nicht gehört, das wir nicht enträtseln, in das wir nicht vordringen können. Weil er mir auf eine Weise ähnlich ist, erschreckt mich der Fremde. Letztlich fürchte ich ihn nur, weil ich vor mir selbst erschrecke. Wie, wenn ich der andere wäre? Die Wahrheit ist: er gleicht mir.</p>	<p>Facing strangers - Facing yourself</p> <p>Our fear of strangers calls into question our own role in society. I have only to look at one to realize that in the eyes of other people I, too, can be a stranger, and that a stranger would be afraid of me. In the context of humanity as a whole, we are all strangers. We all have something inside us that does not belong to us, that we cannot make out, that we cannot grasp. Since he is, in a way, similar to me, a stranger frightens me. In the last analysis, I am only afraid of him because I am frightened of myself. What if I were the other? The truth is: he and I are the same.</p>
<p>Rencontrer l'étranger - se rencontrer soi-même</p> <p>Conséquence de la peur que l'étranger inspire, on voit en lui une remise en question de notre propre rôle dans la société. Face à lui, je peux facilement me Rendre compte que, comme lui, je suis un étranger aux yeux de quelqu'un qui fait peur. A l'échelle humaine, cela pourrait signifier que nous sommes tous des étrangers. Il existe en nous une part qui ne Nous appartient pas, indéchiffrable, impénétrable. Si l'étranger m'effraie, ce serait donc parce qu'en quelque sorte, il me ressemble. Il me fait peur parce que, à la limite, je me fais peur à moi-même. Et si l'autre, c'était moi? En vérité, il l'est.</p>	<p>Incontrare stranieri - incontrare se stessi</p> <p>Siccome ci fa paura, colui che è diverso da noi mette in discussione il nostro ruolo nella società. Mi basta solo guardarlo per comprendere che anch'io agli occhi di un altro posso essere un estraneo. Per lui sarei io quello che incute Timore. Considerando l'umanità nel suo insieme, si può concludere che siamo tutti quanti estranei. Tutti portiamo in noi qualcosa che non ci appartiene, che non possiamo decifrare, in cui non possiamo penetrare. E siccome in certo modo mi assomiglia, lo straniero mi spaventa. In fondo lo temo soltanto perché ho paura di me stesso. E se fossi io l'altro? La verità è che lui è uguale a me.</p>
<p>Text von Elie Wiesel</p>	