



GESUND

NUR NICHTS FREMDES . . .

Was hinter der Furcht vor allem Unbekannten wirklich steckt

Hans (55), gelernter KFZ-Mechaniker, lebte schon immer nach dem Motto: „Was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht“. Urlaub in fernen

Ländern lehnte er ab, Ausländer waren für ihn ein erklärtes Feindbild. Fremde wurden von ihm grundsätzlich negativ beurteilt. Für den Verlust seines Arbeitsplatzes (die Firma ging in Konkurs), machte er Kollegen aus einem südeuropäischen Land verantwortlich.

Seine **Xenophobie** (griechisch xenos = Fremder, phobia = Angst) ging schließlich so weit, dass

NOTFALLSET GEGEN ANGST

Was Psychotherapeutin
Mag. Dr. Monika Wogrolly
bei **Xenophobie** rät



Hans Menschen mit Migrationshintergrund nicht mehr die Hand geben, in die Augen schauen oder deren nationale Gerichte essen konnte. Diagnostiziert wurde eine Angststörung.

Bei der Behandlung stand in erster Linie die Behebung der krankhaften Wahrnehmung im Vordergrund. Die Wurzeln seiner Störung reichten bis ins Kindesalter zurück: Hans war von sei-

nem alkoholkranken Vater misshandelt worden und konnte in der Folge keine gesunde Beziehung zu seinen Mitmenschen aufbauen.

Er hatte den Vater weiter idealisiert und den Fehler stets bei sich gesucht. Sein Selbstwertgefühl war dadurch schwer erschüttert worden. Hans fürchtete sich als Kind vor dem „Schwarzen Mann“, was sich später als Fremdenangst fortsetzte.

Als er im Rahmen der Psychotherapie erstmals erkannte, dass hinter seiner Angsterkrankung eigentlich ein Gefühl der Ohnmacht und Schutzlosigkeit

5. Jänner 2018

GESUND



Foto: AdobeStock/photidito

steckte, wurde ihm plötzlich klar, dass es den „Fremden“ in der von ihm abgelehnten Form gar nicht gibt.

Xenophobie kann zu depressiver Verstimmung mit Antriebslosigkeit, Erschöpfung und Desinteresse führen. Und massiver Einbuße von Lebensqualität. Hans hatte sich

auch tatsächlich aus dem gesellschaftlichen Leben mehr und mehr zurückgezogen. Er schuf sich eine Welt der Scheinsicherheit mit konstanten Essenszeiten, gleich bleibender Ernährung, immer demselben TV-Programm, also mit stereotypen Verhaltensmustern.

chotherapie entscheidend. Zu befreienden therapeutischen Gesprächen kam die gezielte Konfrontation mit fremden Menschen: „Die anderen“ wurden auf diese Weise nicht mehr als bedrohlich erlebt. Hans nahm sie nicht mehr als „Feinde“ wahr.

Nach relativ kurzer Zeit gelang es, fremden Menschen nicht nur mit Toleranz zu begegnen – Hans entwickelte sogar Wissbegierde auf ihre andere Kultur! Er wollte sie und ihre Lebensumstände näher kennenlernen und empfand es als Bereicherung. Daraus ergab sich für ihn ein völlig neues Selbst- und Weltbild.

So gelang es ihm dann auch, in einer neuen Firma erfolgreich zu starten, wo er Vorgesetzte und Kollegen nicht nach ihrer „Fremdheit“ bewertete, sondern nach ihrem Wesen und Verhalten ihm gegenüber.



Mag. Dr. Monika Wogrolly,
Psychotherapeutin in Graz,
Wien und der Privatklinik
St. Radegund (Steiermark),
Autorin des neuen Buches
„Die Beziehungsformel“
(Ueberreuter Sachbuch).
Kontakt:
praxis@wogrollymonika.at,
www.wogrollymonika.at

