

Gemeinsam sind wir weniger einsam

Eine Schlüsselerfahrung in meinem Leben war ein Streik an der Uni. Dabei ging es weniger um Protest als um die Frage: Was für eine Uni wollen wir haben? Etliche tausend junge Menschen tauchten für ein paar Wochen aus ihrem gewohnten Trott und Desinteresse auf. Zuvor war es schier unmöglich, irgendetwas Selbstorganisiertes auf die Beine zu stellen – keine Zeit, zu müde, muss mich um mein Studium kümmern. In der Streikphase brach ein riesiges Interesse an allen möglichen Fragestellungen auf, die die gemeinsame Situation betraf. Ein Gefühl war da: Wir sitzen alle im selben Boot. Zusammen können wir ganz viel schaffen und auch noch Spaß dabei haben. Für eine Weile war das Potenzial von Menschen sichtbar, die sich aus der Vereinzelung zusammenschließen und ihre Kräfte bündeln. Als wäre aus einem scheinbar toten Samenkorn über Nacht eine blühende, Frucht tragende Pflanze geworden!

Wie sehr stärkt die Gemeinsamkeit dein Leben? In der Beziehung, in der Familie, im Arbeitsteam und allen anderen Zusammenhängen? Auch wenn die Tendenz zu Verbundenheit und Teamgeist geht – haben wir nicht oft das Gefühl, ein anderes Boot, ein eigenes, wäre doch besser? Abgesehen davon, dass dieses Kleinboot eine Illusion ist, denn wir sitzen alle zusammen auf dieser Erde und sind durch tausend Fäden verbunden – wir vergeben eine Chance. Ich behaupte mal, wir haben alle keinen Schimmer, wie gut unser Leben sein könnte, wenn wir unser ganzes Potenzial als aufeinander bezogene Menschen leben würden.

Keine Zeit, zu müde, muss mich um mein Leben kümmern... nein, Moment mal, das war ja tote Zone! Engagement ist angesagt: Was für eine Familie wollen wir haben? Was für eine Beziehung? Was für ein Team? Was für eine Welt?

Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude

Ist das wahr? Welche Erfahrung machst du damit?

Wenn die Gemeinsamkeit spürbar ist, stimmt es: Dann erleben wir, dass ein Problem an Schrecken verliert, einfach dadurch, dass ein anderer Mensch es mit uns teilt. Wie beruhigend ist das Gefühl: Solange wir zusammenhalten, kann uns nichts wirklich umwerfen. Fühlen wir uns wirklich verbunden, dann ist der Erfolg der Freundin oder des Partners der eigene Erfolg, und wir feiern ihn zusammen.

Im folgenden zwei kritische Situationen, aus denen wir Gemeinsamkeit gewinnen können.

Geteiltes Leid ist doppeltes Leid

Gilt dieser Satz, dann sind wir in die Falle der Fusion geraten. In der Fusion erleben wir, dass der andere leidet, ohne dass wir ihm helfen können, und dann beginnen wir selbst zu leiden. Unser eigenes Wohlergehen ist dann abhängig von jemandem, der sich auf die gleiche Weise an uns gekettet hat. Eine Pattsituation! Warum machen wir das? Die Stagnation ist es, die uns mehr Sicherheit gibt als eine Entwicklung, die wir nicht kontrollieren können. Das Festhalten am anderen Menschen tut zwar weh, aber wir haben Angst, ihn ganz zu verlieren, wenn wir loslassen. Und es ist immer ein Schuldiger in der Nähe – der andere natürlich!

Würden wir in unsere Mitte zurückkehren, wo unsere Kraft und Fähigkeiten liegen, und auch die Wahlfreiheit, anderen zu helfen oder uns helfen zu lassen, dann würde sich der ganze Spuk auflösen. Dazu braucht es den Mut, sich wirklich dem Fluss des Lebens hinzugeben, und zu vertrauen, dass es einen guten Plan gibt - auch wenn ich mir lieber einen eigenen schlechten mache!

Wenn du Fusion in deinen Beziehungen hast – denke jetzt an eine Person, an der du festhältst. Du willst ihr helfen oder erwartest Hilfe, aber nichts wird besser, ihr steckt beide fest.

Mache dir bewusst, dass du in dieser Beziehung Sicherheit und Kontrolle gewählt hast statt lebendige Entwicklung, und dass dich das niemals glücklich machen kann, weil es den Menschen einfach nicht entspricht.

Lege jetzt das Leben des anderen Menschen und dein eigenes Leben in Gottes Hand – oder in die Hände einer Kraft, der du vertraust.

Frage diese Kraft: Was möchtest du mir im Leben geben? Welche Erfahrung steht für mich an? Bitte darum, diese Erfahrung im Schutz dieser universellen Kraft machen zu können. Dein Leben darf weiter gehen, und das Leben des anderen Menschen auch.

Geteilte Freude ist halbe Freude

Die Freundin bekommt den tollen Arbeitsplatz oder die wunderbare Partnerschaft, die man selber doch so gerne hätte! Was ist die erste spontane Reaktion? Hier spielt uns die Konkurrenz einen hässlichen Streich. Und wir unterdrücken die entsprechenden Gefühle ganz schnell, denn wer will schon ein Neidhammel oder eine Neidzicke sein?

Wären wir auch neidisch, wenn wir die gleiche Erfahrung machen dürften? Wahrscheinlich viel weniger oder gar nicht. Konkurrenz ist ein altes Gefühl, es sei nicht genug für alle da und wir müssten uns ranhalten und andere wegdrängen, um satt zu werden – oder gar um zu überleben und nicht allein zurückgelassen zu werden.

Ziemlich trickreich, denn Mangelgefühl bringt uns in die starke Versuchung, uns von anderen abzutrennen. Aber je weniger Gemeinsamkeit, desto weniger scheint tatsächlich da zu sein. Denn Verbundenheit und Offenheit bringen ja erst die Fülle zum Vorschein, die in uns angelegt ist! Es ginge also darum, der Versuchung zu widerstehen und sich weiter zu verbinden, im Vertrauen darauf, dass daraus die Fülle hervorsprudelt.

Interessant ist auch: So richtig neidisch werde ich dann, wenn ich mir etwas sehr wünsche! Bin ich nicht scharf auf Autos, dann kratzt mich der schicke neue Schlitten der Nachbarin wenig. Ist das aber mein geheimer Traum, dann gibt es schlaflose Nächte!

Die italienischen Philosophinnen des „Affidamento“ nennen das den „Neid als Weg zum Mehr“.

Neidische Gefühle geben mir einen deutlichen Hinweis auf einen wichtigen Wunsch, den ich habe. Ich kann die Aufmerksamkeit von der anderen Person weg auf den Wunsch richten und Verantwortung dafür übernehmen, ihm nachzugehen.

Wen beneidest du so richtig? Um was geht es dabei genau? Zeichnet sich hier für dich ein Weg ab, den du auch gern gehen würdest? Was kannst du dazu beitragen, dass diese Sache in deinem Leben wächst? Bist du bereit, dir selbst zu vertrauen, vielleicht auch alte Enttäuschungen loszulassen, die mit diesem Thema zu tun haben? Kannst du dir eingestehen, dass dir diese Sache wirklich wichtig ist?

Oder verliert diese Richtung bei näherem Hinsehen sowieso an Anziehungskraft, und du kannst für dich klären, dass du das eigentlich gar nicht möchtest?

Über die eigenen Wünsche Klarheit zu bekommen gibt Kraft.

Je mehr wir erfahren, dass wir alle gemeinsam unterwegs sind, desto freudiger und erfüllter wird das Leben. Und mit dieser Erfahrung stehen wir erst am Anfang.