

Teresa Hieslmayr

WEGE ZUM MITEINANDER

Verbundenheit finden,
die unser Leben stärkt



TYROLIA

Teresa Hieslmayr

WEGE ZUM MITEINANDER

Verbundenheit finden,
die unser Leben stärkt

Tyrolia-Verlag • Innsbruck-Wien

INHALTSVERZEICHNIS

I. SEHNSUCHT NACH WIR	7
Wir sind Suchende	7
Resonanzraum Wir	19
Erkenntnisse aus der Wissenschaft	23
Glück braucht Gemeinschaft	25
II. DAS WIR ALS FAKT	29
Wie Gemeinschaft entsteht	29
Familie: von Geburt an verbunden	37
Der Mensch – ein soziales Wesen	41
Das nationale Wir	45
Universal und unverfügbar	48
Die Fähigkeit des Menschen zum Miteinander	52
III. ÜBER DIE WIR-VERGESSENHEIT	56
Der Vorrang des Ich	56
... und der Nachrang des Wir	59
Leben als Einzelkämpfer	61
Ursachen der Wir-Vergessenheit	65
IV. DIE WIR-VERHINDERER	78
Ausgrenzung macht einsam	78
Die Angst vor dem Wir	87
Der Wille zur Macht und zum Mehr	90
Das Leben im Wir will gelernt sein	95
Ideales Ich und reales Wir	98

V. WEGE INS WIR	106
Alles beginnt mit der Wahrnehmung	106
Das globale Wir hereinholen	109
Wie geht Naturverbundenheit?	112
Umgang mit Verschiedenheiten	113
Vom Wir sprechen	115
Auf Augenhöhe kommen	116
Mit dem Ich zum Wir	120
Empathie leben	121
Trotzdem Ja zum Menschen sagen	123
Auf das Ich achten	126
Gemeinsam Sinn finden	127
In guten und in schlechten Zeiten	129
Sich um das Miteinander mühen	131
Gemeinsam glauben	133
VI. DAS GELUNGENE WIR	137
Das gelungene Wir ist immer ein Gewinn	138
Das gelungene Wir ist reichhaltig	140
Das gelungene Wir ist im Fluss	142
Das gelungene Wir ist geordnet	144
Das gelungene Wir ist stark	145
Das geglückte Wir ist heilig	147
Das gelungene Wir ist ein Geschenk	151
Dank	154
Literaturverzeichnis	155
Anmerkungen	157

I.

SEHNSUCHT NACH WIR

Gehören auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser, zu jenen Menschen, die in manchen Augenblicken des Lebens das vage Gefühl haben, dass ihnen etwas fehlt? Vielleicht sind Sie diesem Gefühl schon nachgegangen. Haben dabei festgestellt, dass dieses fehlende „Etwas“ schwer zu fassen, schwer zu benennen ist. Vielleicht haben Sie sogar schon das eine oder andere Mal versucht, der Spur Ihres Suchens weiter zu folgen, mit einem Buch etwa? Und merken doch, dass dieses Gefühl immer wieder auftaucht, sich bemerkbar macht.

WIR SIND SUCHENDE

Ich erinnere mich gut an einen Abend in einem Wiener Innenstadtcafé. Am Nebentisch saß ein Mann, der mit seinem Verhalten meine Aufmerksamkeit auf sich zog. Alles an ihm war in Unruhe. Sein Blick glitt fragend hin und her, die Hände spielten mit der Serviette. Den liebevoll servierten Kaffee stürzte er gierig hinunter, um unmittelbar danach zur Zigarettenschachtel zu greifen. Mit den Beinen scharrte er ununterbrochen unter dem Sessel, als ob er jederzeit aufstehen und gehen wollte – aber wohin?

Ich konnte mich des Eindrucks nicht erwehren, dass dieser Mann verzweifelt nach etwas suchte, vehement und zugleich erfolglos.

Das Bild dieses Mannes hat mich tief berührt. Sein zielloses Suchen war für mich ebenso spürbar wie die Orientierungslosigkeit, die ich an ihm wahrnahm.

Können auch Sie, verehrte Leserin, verehrter Leser, sich in diesen Mann hineinversetzen? Kennen Sie diese namenlose Unruhe sogar selbst? Finden Sie sich manchmal auf der Suche nach etwas, ohne genau zu wissen, wonach? Dann: Willkommen im Club. Ich kann Ihnen versichern, Sie sind damit nicht allein.

Zu suchen, bildet ein Existenzial des Menschseins, ist etwas zutiefst Humanes. Wir sind alle Suchende – ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Von dieser Suche zeugen Verse und Texte aus allen Jahrtausenden. Schon vor dreitausend Jahren beteten Menschen im Alten Testament der Bibel: „Gott, mein Gott, dich suche ich!“¹ Etwa tausend Jahre später erzählte Jesus Geschichten, in denen Menschen etwas suchen, eine Perle zum Beispiel oder ein verlorenes Geldstück. Noch während der Jahre des Zweiten Weltkrieges, inmitten der entsetzlichen Verbrechen des Holocaust, wagt die jüdische Dichterin Nelly Sachs den ebenso hoffnungsvollen wie mutigen Satz: „Alles beginnt mit der Sehnsucht“². Und heute ist es Helene Fischer, die von der „Suche nach mir“ singt.

Dass Menschen in Mitteleuropa am Beginn des 3. Jahrtausends etwas suchen, weil ihnen Existenzielles fehlt, mag auf den ersten Blick kaum nachvollziehbar sein. „Euch fehlt doch nichts. Ihr habt alles und mehr als genug!“, hört man immer wieder, wenn die junge Generation auf den hohen Lebensstandard aufmerksam gemacht wird, mit dem sie aufgewachsen ist.

Auf einer gewissen Ebene ist das sicher richtig. Etliche Phänomene sprechen aber eine andere Sprache: Die ungebrochen hohe Anzahl an Suchtkranken etwa, von denen viele aus einem wohl-

habenden und gebildeten Umfeld stammen. Jede Suchterkrankung ist letztlich ein Versuch, Fehlendes zu kompensieren, einer Suche ein Finden entgegenzusetzen. Ähnliches lässt sich von der bedrückend hohen Suizidrate in Europa sagen.

Der Begriff Sehnsucht deutet darauf hin, dass das existenzielle Suchen des Menschen über das oberflächlich Begreifbare hinausgeht. Es ist ein unabschließbares Suchen, das sich nicht an einem konkreten Ding festmachen lässt und daher umso schwerer wahrnehmbar und fassbar ist.

Auf der Suche nach Glück

Die Glücksforschung, die sich bei uns wachsender Beliebtheit erfreut, geht meist unhinterfragt davon aus, dass das universale Ziel menschlicher Suche im „Glück“ besteht. Sie versucht, dem Glück einen Namen zu geben und empirisch herauszufinden, was Menschen glücklich macht. Dass dabei immer ein Teil unseres Sehns nach unaussprechbar und unerfüllt, alles irdische Glück ein vorläufiges und unvollkommenes bleibt, blendet sie aus. Dennoch: Bei aller Unfassbarkeit und Vorläufigkeit halte ich es für wichtig, dass wir unsere Sehnsucht immer wieder konkretisieren und für unseren Alltag herunterbrechen. Was und wer macht mich glücklich, zufrieden? Was und wer gibt meinem Leben Sinn?

Auch wenn sich unsere Sehnsucht in diesen Fragen nicht erschöpft, ist sie doch in ihnen enthalten und jedes Menschenleben ist ein mehr oder weniger bewusster Versuch, darauf Antworten zu finden.

Wir werden mit den Glücksforscher:innen übereinstimmen, wenn sie feststellen, dass es immer mehrere Faktoren mit unterschiedlichem Gewicht sind, die, je nach Persönlichkeit, zu unse-

rem subjektiven Glück beitragen. Das kann eine erfüllende berufliche Tätigkeit ebenso sein wie eine sportliche Aktivität oder ein geglücktes Familienleben. Auch Spiritualität, so sagt uns etwa der Glücksforscher Anton Bucher³, ist ein wichtiger Faktor, wenn es um Sinn und Erfüllung geht.

Ein Weg, den viele Menschen auf ihrer Suche einschlagen, lässt sich mit dem Begriff Selbstfindung bezeichnen. Wenn Sie in einer Buchhandlung, vielleicht genau in jener, in der Sie dieses Buch erworben haben, vor dem Regal „Beratung – Psychologie – Lebenshilfe“ stehen, werden Sie eine Menge an Titeln wie „Finde dich selbst“, „Das Ich stärken“, „Mein Weg zu mir selbst“ usw. finden. Auch in Bildungs- und Seminarhäusern gibt es eine reiche Auswahl an Kursen zu den Themen Selbstverwirklichung und Selbstwert. In allen geht es mehr oder weniger ausgesprochen darum, Wege zu einem glücklicheren Leben zu finden. Viele davon sind fraglos von hoher Qualität. Gemessen an dem Maß des Angebotes, müsste also eine ganze Menge glücklicher Menschen herumlaufen, die zufrieden sind, weil sie sich selbst gefunden haben. Ich gestehe, dass ich davon wenig bemerken kann. Könnte es sein, dass dieses Suchen nach der Verwirklichung des Glücks im Selbst nicht so erfolgreich ist wie erhofft?

Ich möchte noch einmal auf die Glücksforschung zurückkommen. In sämtlichen Studien wird als zentrale Voraussetzung für geglücktes Leben das Bestehen von gelungenen Beziehungen und eine positive Erfahrung von Gemeinschaft genannt, meist sogar an erster Stelle.

Auf genau diese Dimension menschlicher Existenz möchte ich, liebe Leserin, lieber Leser, Ihren Blick lenken. Es geht um die Erfahrung eines gelungenen Wir, um die Erfahrung von Gemeinschaft und Verbundenheit im persönlichen Bereich, aber auch im universellen Sinn. Tatsächlich nimmt sie, wenn auch oft

unbemerkt, in Philosophie, Kunst, Wissenschaft und in unserem persönlichen Erleben immer schon eine zentrale Rolle ein, wenn es um die Suche nach glücklichem Leben geht. In unserem Bewusstsein ist das aber wenig verankert. „Das Miteinander vermisse ich derzeit am Menschsein“, sagt die österreichische Fernsehmoderatorin Barbara Karlich, als sie danach gefragt wird, was den Menschen zum Menschen macht.⁴

Wie können wir nicht nur Ich, sondern auch Wir sein und erleben? Welche Voraussetzungen braucht es dafür? Was hindert uns daran? Was bedeutet es für die Einzelnen und uns alle, wenn der Fokus vom Ich zum Wir, von der Selbstfindung zur Wir-Findung wandert?

Diesen Fragen möchte ich mit Ihnen auf den folgenden Seiten nachgehen.

Übrigens: Indem Sie dieses Buch lesen, bilden wir bereits ein Wir. Sie als Leserin bzw. Leser und ich als Autorin formen eine Buchgemeinschaft, gemeinsam mit allen, die dieses Buch ebenfalls in Händen halten oder gehalten haben. Ich werde in meinen Ausführungen auch immer wieder von *uns* sprechen, vor allem wenn es um menschliche Grundbedürfnisse und Grunderfahrungen geht. Indem wir gemeinsam auf der Suche nach dem gelungenen Wir sind, sind wir miteinander verbunden.

In einem Gedicht, das mit Nelly Sachs' Zitat „Alles beginnt mit der Sehnsucht“ beginnt, heißt es: „Das ist des Menschen Größe und Not: Sehnsucht nach Verstehen, nach Freundschaft und Liebe.“ Beginnen wir also mit der Sehnsucht nach dem Wir.

Wenn das Wir fehlt

Deutlich wird unsere Sehnsucht nach Wir *ex negativo* spürbar: Sobald es uns abhandenkommt, merken wir, wie dringend wir es brauchen. Sie erinnern sich an den Beginn der Covid-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen, denen wir uns aus Sorge vor Ansteckung unterworfen haben. Ich selbst ging aufgrund meiner Berufstätigkeit monatelang auf Abstand zu den älteren Mitschwestern meiner Ordensgemeinschaft, um diese zu schützen. Kein Händedruck, keine Umarmung, keine Berührung. In der Kapelle saß ich weit weg von ihnen. Noch nie zuvor hatte ich am eigenen Leib erfahren, was es heißt, isoliert zu sein. Jetzt spürte ich mit jeder Faser meines Körpers, wie sehr ich mich nach menschlicher Nähe sehnte. Und das, obwohl ich fortlaufend in Kontakt mit Menschen war, wenn auch nur mit Abstand oder übers Telefon.

Ebenso quälend ist das Gefühl der Einsamkeit. Sie ist die Kehrseite der Sehnsucht nach dem Wir. Schon der Gedanke, dass *andere* Menschen einsam sind, erweckt in uns den Schmerz des Mitleides. Wir wünschen und hoffen, dass sich jemand findet, der sich ihrer annimmt. Noch weniger aber wollen wir selbst einsam sein.

Als Psychotherapeutin begegne ich häufig Menschen, die sich einsam fühlen. Manche von ihnen haben tatsächlich niemanden, mit dem sie persönlich verbunden sind. Andere haben einen großen Freundeskreis oder leben in einer Familie, aber selbst wenn sie sich mitten unter ihnen befinden, fühlen sie sich einsam. Eine Klientin von mir brachte diese Erfahrung mit folgenden Worten zum Ausdruck: „Es ist absurd. Ich sitze mitten unter meinen Geschwistern, wir lachen, aber gleichzeitig ist mir zum Heulen und ich fühle mich elend und allein!“

Das Schmerzhafte an der Einsamkeit ist nicht nur das Gefühl, draußen zu stehen und nicht dazuzugehören. Sie erweckt in den betroffenen Personen darüber hinaus den Verdacht, falsch zu sein. Die dumpfe Vermutung, dass „irgendetwas nicht mit mir stimmt“, führt zu Verunsicherung und Scham und bewirkt, dass sich die Betroffenen noch mehr zurückziehen.

Im schlimmsten Fall werden die Einsamkeit und der damit einhergehende Wunsch nach Verbundenheit und Angenommensein so unerträglich, dass Menschen sie tief in ihrem Inneren vergraben, sodass sie es selbst kaum mehr wahrnehmen. „Ich brauche niemanden. Am einfachsten lebt es sich, wenn man alleine ist.“ Mit solchen Sätzen schützen sie sich vor ihrer brennenden Sehnsucht. Es ist ein langwieriger und steiniger Weg, diese sukzessive ans Licht zu holen und neue Beziehungen zu entwickeln. Fast immer stehen hinter solchen Aussagen Verletzungen, Enttäuschungen und ein enormer Mangel an positiver Wir-Erfahrung. Und es bedarf einer großen Portion Mutes, sich auf die Suche nach anderen, gegenteiligen Beziehungserfahrungen zu begeben, und viel Zeit, um diesen zu vertrauen.

Das verlorene Ich

Neben der Einsamkeit nehme ich verbreitet ein Gefühl an Verlorenheit wahr. Die Theologin Mirjam Schambeck hat das mit dem Begriff der „Unbehaustheit“⁵ treffend zum Ausdruck gebracht. Diese häufig latente Stimmung ist die Schattenseite der scheinbar grenzenlosen Freiheit, in der wir in Mitteleuropa leben.

Mobilität, Virtualität und Pluralität sind nur einige der Elemente, die zu diesem „unbehausten“ Lebensgefühl führen. Wer an zwei verschiedenen Orten an zwei verschiedenen Arbeitsstel-

len arbeitet, hat es schwer, sich an einem Standort beheimatet zu fühlen. Wenn Gruppen, etwa per WhatsApp, virtuell und daher ohne gleichzeitige Anwesenheit stattfinden, gehen Überschaubarkeit und Verbundenheit verloren. Und wo Kameraeinstellungen und Farbfilter die Idee von Wahrheit und Wirklichkeit ins Reich der Vergangenheit verbannen, fallen grundlegende Sicherheiten weg. Die Folge ist, dass die Welt mehr als unendliches All, denn als schützendes Haus erlebt wird.

Dazu kommt, dass alles Bleibende in unserer Pop-up- und Start-up-Kultur mit Misstrauen bäugelt wird. Flexibilität statt Stabilität und Progressivität statt Kontinuität lautet die geltende Devise.

Sehnsucht nach Verbindung

Je größer das Gefühl der Verlorenheit, umso größer wird die Sehnsucht nach Verbundenheit. Beides ist aber schwer greifbar, und es bedarf einer guten Portion an Aufmerksamkeit und Ehrlichkeit, um sich dessen bewusst zu werden. Gleichzeitig sind diese Gefühle umso wirksamer, je weniger wir über sie Bescheid wissen und sie uns eingestehen.

Dass die sogenannten sozialen Netzwerke im World Wide Web sich so großer Beliebtheit erfreuen, ist ein beeindruckendes Beispiel dafür. Social Media kommt dem Bedürfnis nach menschlichen Beziehungen und Verbindungen ebenso entgegen, wie es dieses schürt. Jugendliche, deren Eltern sich über den ausufernden Handykonsum ihrer Youngsters beklagen, schildern mir die Dynamik des Suchens, Fast-Findens und Noch-mehr-Suchens, in der sie sich erfahren, wenn sie sich durch Instagram, Snapchat oder Tiktok – morgen werden an dieser Stelle andere Namen stehen – scrollen. „Keine Verbindung“ zu haben, gehört zu den

schlimmsten Vorstellungen vieler Jugendlicher. Während sie einerseits den Wunsch und den Druck empfinden, virtuell präsent und dabei zu sein, erleben sie die übermäßige Beschäftigung mit ihrem Smartphone als sinnlos und Zeitverschwendung.

Es geht mir nicht darum, das Phänomen Social Media zu verteufeln. Vielmehr halte ich es für notwendig, die dahinterliegende Sehnsucht zu entdecken und zu bergen. Es ist die Sehnsucht nach Verbindung und Verbundenheit. Sie gehört zum Innersten und damit zum Sensibelsten unseres Menschseins und bedarf eines behutsamen Umgangs.

Sehnsucht nach Zuhause

Wenn Menschen sich nach einem Wir sehnen, sehnen sie sich auch nach einem Ort der Geborgenheit, einem Daheim. Das familiäre Zuhause ist im guten Fall der erste Ort, an dem wir erfahren, dass wir in einer Gemeinschaft geborgen und gut aufgehoben sind.

Dieser Wunsch nach einem Zuhause wird gerne benutzt, um daraus wirtschaftliches oder politisches Kapital zu schlagen. Heimatfilme erleben einen Boom, parteipolitische Konzepte rücken den Begriff Heimat ins Zentrum und Gastronomiebetriebe vermitteln ihren Gästen mittels Sofa-Einrichtung und Bücherregalen Wohnzimmeratmosphäre. Das alles mit dem Ziel, Reichweiten, Wählerstimmen oder Umsätze zu lukrieren. Dass diese Strategien funktionieren, ist nur ein Indiz dafür, wie groß, um nicht zu sagen unstillbar, unser Wunsch nach einem guten Daheim ist.

Viel relevanter ist allerdings die Frage, wie Menschen die Fähigkeit erlangen, sich ein Zuhause zu schaffen, das ihrem Wunschtraum in der Realität entgegenkommt.

Ich erinnere mich an eine Bekannte, die lange an Alkoholismus litt. Sie hatte die Wohnung für sich und ihren Partner liebevoll gestaltet, dennoch hatte ich bei ihr stets das Gefühl, dass beide dort nie wirklich daheim waren. Immer weiter richtete sie das Haus ein, ohne dass es ihr gelang, es sich selbst dort mit ihrem Mann einzurichten. Wenn wir zu Gast bei ihnen waren, versorgten sie uns aufwändig und mit viel Aufhebens. Dafür sorgen, dass sie selbst gut aufgehoben waren, dazu waren sie außerstande.

Mit dem Wunsch nach Heimat eng verbunden ist die Sehnsucht nach Zugehörigkeit. Wer dazugehört, kann *wir* sagen. „*Wir* haben gewonnen“, jubeln Fußballfans stolz beim Sieg *ihrer* Mannschaft. Besonders für Jugendliche ist es von großer Bedeutung, zu welcher Gruppe sie gehören.

Zugehörigkeit schafft Identität. Deutlich sichtbar wird das in vielen afrikanischen Kulturen. Dort bestimmt die Zugehörigkeit zu einer Familie oder einem Clan über berufliche Möglichkeiten, den Wohnort oder das Wahlverhalten. „In unserer Sippe wurden die meisten Schuster“, erzählte mir ein Jugendlicher aus Somalia, mit dem ich nach Schulabschluss die lange Liste der Lehrberufe durchsah, um einen für ihn passenden Beruf zu suchen. Die Gestalt des *Wir*, dem ich mich zugehörig fühle, hilft, die eigene Gestalt zu finden. Wer in einem Sportverein aktiv ist, kann sagen: Ich bin Fußballer. Als Parteimitglied kann ich mich über meine politische Ausrichtung definieren.

In Österreich, vielleicht im gesamten mitteleuropäischen Raum sind langfristige Zugehörigkeiten im Schwinden. Vereine aller Art, religiöse Gemeinden oder politische Gruppierungen wissen ein Lied davon zu singen. Menschen scheuen sich, langfristige Zugehörigkeiten einzugehen. Daraus ergibt sich eine Leerstelle, nicht nur für die betroffenen Communities, sondern

auch für die Einzelnen, denn der Wunsch nach einer beständigen Gemeinschaft bleibt bestehen.

Sehnsucht nach Mitgestaltung

Das Wir gibt uns nicht nur eine Gestalt, sondern auch einen Raum, um gestaltend tätig zu werden und sich kreativ zu entfalten. Sie haben sicher schon beobachtet, wie eifrig bereits Kleinkinder versuchen, zuhause mitzuhelfen, egal ob beim Kochen oder Handwerken. Eine ganze Spielzeugindustrie lebt davon. Mit Puppengeschirr, Spielzeugtraktoren und Kinderschneeschaukeln bringen sich die Kleinen unter höchstem Einsatz ins Familiengeschehen ein. Ich selbst erinnere mich, wie ich als Kindergartenkind mit einer Spielzeugscheibtruhe auf der Baustelle meines Onkels herumlief, ihm Ziegelsteine brachte und fest davon überzeugt war, dass meine Mithilfe jetzt dringend notwendig war, damit dieses Haus fertig gestellt werden konnte. Gott sei Dank wurde mir diese Überzeugung gelassen.

Der Missbrauch dieser kindlichen Sehnsucht gehört zu den grausamsten Phänomenen unseres internationalen Wirtschaftssystems. Dass Kinder ihre Familie unterstützen und aktiv bei deren Erhalt mithelfen möchten, ist die Bedingung der Möglichkeit, dass Kinderarbeit so gut funktioniert. Die Kleinen vollbringen auf tragische Weise wahre Höchstleistungen, um ihren Beitrag zum Familieneinkommen zu leisten, und ermöglichen damit gleichzeitig Konzernen eine billige Produktion.

Als Erwachsene setzt sich diese Sehnsucht fort, wenn auch in anderer Form. Ein Beispiel dafür sind die zahlreichen Arten ehrenamtlichen Engagements, ohne die unser soziales System, aber auch unser kulturelles Leben vermutlich nicht aufrechtzuerhalten wäre. Egal ob bei der freiwilligen Feuerwehr, der Musik-

gruppe oder einer karitativen Organisation: Im guten Fall finden Menschen jeden Alters dort eine Gemeinschaft, die ihnen neben Zugehörigkeit auch die Möglichkeit gibt, nicht nur etwas, sondern sich selbst einzubringen.

Immer wieder staune ich darüber, dass eine große Anzahl an Menschen zumindest in ihrem Familien- und Freundeskreis ein ausgeprägtes altruistisches Verhalten an den Tag legt, obwohl uns in Werbung und Medien ständig beigebracht wird, dass wir in erster Linie auf den eigenen Profit achten müssen. Viele Eltern enthalten sich vieles vor, um ihren Kindern „nur das Beste“ zu ermöglichen. Ich darf am eigenen Leib erfahren, wie Freunde und Bekannte großen Einsatz leisten, um Feste für uns auszurichten oder uns im Kloster in Dingen zu unterstützen, die wir selbst nicht bewältigen können. Auch wenn das zum Teil moralisch motiviert sein mag, also auf Idealen wie Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit beruht, finden wir dahinter auch den Wunsch, etwas zum großen Ganzen beizutragen.

Die Kehrseite ist das Gefühl der Nutzlosigkeit: Wer mit alten Leuten zu tun hat, weiß, wie sehr sie darunter leiden, wenn sie das Gefühl haben, nicht mehr gebraucht zu werden. Wie oft habe ich meine 100jährige Oma sagen gehört: „Ich bin zu gar nichts mehr gut!“ Bis ins hohe Alter versuchte sie, ihren Teil zum Familienleben zu leisten, indem sie Wäsche zusammenlegte oder bügelte. Es genügt uns Menschen offensichtlich nicht, für uns selber da zu sein. Wir möchten auch für andere da sein.

Die Theologie nimmt diesen Wunsch, für andere da zu sein, so ernst, dass sie dafür einen eigenen Begriff entwickelt hat: *Pro-existentz*, was so viel bedeutet wie „Sein im Für“. Der Wiener Dompfarrer Toni Faber weist auf die zentrale Bedeutung dieser Dimension menschlichen Daseins hin, wenn er meint: „Seinen

Sinn im Leben durch die Haltung der Pro-Existenz zu finden, macht den Menschen zum Menschen.“

RESONANZRAUM WIR

Zur Sehnsucht nach Mitgestaltung gehört untrennbar die Sehnsucht nach Resonanz. Wir alle möchten beantwortet werden in unserem Tun und Gestalten ebenso wie in unseren Fragen, Freuden, unserem Staunen. „Du, ich muss dir was erzählen ...!“ Das *Muss* in diesem Satz deutet schon darauf hin, wie notwendig wir Menschen brauchen, die nicht über uns rasonieren, sondern re-sonieren auf das, was uns bewegt. Am offensichtlichsten ist das in der Kunst. Der Applaus als Antwort auf das dargebrachte Werk vervollständigt erst das Konzert. Wie erbärmlich wäre doch ein Pianist, der sein Œuvre vor einem leeren Publikumssaal spielt, und wie sinnlos scheint ein Gemälde, das nicht betrachtet wird. Natürlich wird sich die Musikerin auch selbst an den Klängen erfreuen, die sie hervorbringt. Aber sie genügt sich darin nicht.

Wenn ich von Resonanz spreche, meine ich damit auch eine zumindest partielle Übereinstimmung. Es ist uns wichtig, dass Menschen unseren Meinungen zustimmen, dass das, was uns gefällt, auch anderen gefällt. Das kann zu vordergründig absurden Phänomenen führen, etwa dass es Enttäuschung auslöst, wenn mein Leibgericht dem Partner bzw. der Partnerin nicht schmeckt und er oder sie folglich meine Begeisterung darüber nicht teilen kann. Übereinstimmung verbindet nicht nur, sie bestärkt mich auch in dem, was ich denke und erlebe.

Die sozialen Medien spielen mit dem Wunsch nach Übereinstimmung und Resonanz. Wer sich in virtuellen Netzwerken be-

wegt, kennt den Sog, den die prominent platzierten Statistiken von Followern, Friends und Likes auslösen: „Mit diesem Beitrag konnten Sie so und so viele Leser:innen erreichen.“, „Seit einem Monat haben Sie so und so viel an Reichweite, sprich Resonanz, verloren.“ So ist es kein Wunder, dass sich Prominente ebenso wie Jugendliche darum matchen, wer auf welchen Social-Media-Plattformen mit wie vielen Personen befreundet ist und wie groß die Resonanz auf die eigenen Postings ist.

Das Bedürfnis, sich mitzuteilen, und die Art der Resonanz bzw. deren Ausbleiben stehen in einer folgenschweren Wechselwirkung. Ein Beispiel aus dem Alltag: Wenn Sie für Ihr liebevoll vorbereitetes Mittagmahl lautstarkes Lob ernten, werden Sie gern ein weiteres Mal zum Kochlöffel greifen. Wer hingegen für seine kulinarischen Bemühungen ignoriert, entwertet oder gar ins Lächerliche gezogen wird, bei dem wird die Motivation für weitere Kochversuche schwinden.

Eine parallele Dynamik findet sich auf gesellschaftlicher Ebene: Welche Formen von Partizipation und Mitgestaltung positiv beantwortet und dadurch verstärkt werden, bestimmt unser Verhalten erheblich. Wo Mütter Anerkennung dafür erhalten, dass sie bald nach der Geburt ihrer Kinder wieder ins Berufsleben einsteigen, werden sie das häufiger tun, als wenn sie dafür kritisiert werden. Wenn Jugendliche das Gefühl haben, dass ihre Stimmen im politischen Diskurs nicht gehört werden, wird ihr politisches Engagement versickern. Immer verstärkt oder schwächt die jeweilige Replik ein Verhalten, das der Sehnsucht nach Mitgestaltung entsprungen ist.

Wenn Kinder oder Erwachsene an nichts mehr teilhaben wollen, kann das darauf zurückzuführen sein, dass ihre Versuche dazu nicht wahrgenommen oder nicht adäquat gewürdigt wurden. Um dieser Dynamik zu entkommen, muss daher auch

das Umfeld entsprechend sensibilisiert und gewissermaßen resonanzfähig gemacht werden.

Gemeinschaft als Entwicklungsraum

Noch eine Facette gilt es zu beachten, wenn von der Sehnsucht nach dem Wir die Rede ist. Das gemeinsame Denken, Reden und Tun ist eine unerschöpfliche Quelle für Inspiration und Entwicklung. Es gehört wohl zu den glücklichsten Momenten im menschlichen Dasein, wenn Familienmitglieder im gemeinsamen Spiel lustvoll wetteifern, wenn in einem Team ein kreatives Projekt entwickelt wird, in einem Lesekreis die Teilnehmer:innen sich gegenseitig mit Gedanken beflügeln. Wer diese Erfahrung gemacht und daran Geschmack gefunden hat, wird sich danach sehnen, sie wieder zu machen, in anderen Kontexten, mit anderen Personen. In Augenblicken gegenseitiger Inspiration wird erlebbar, was uns auch in den folgenden Kapiteln noch beschäftigen wird: Das gelungene Wir ist immer mehr als die Summe seiner Mitglieder. Es besitzt eine eigene Qualität und Kompetenz, die ein Einzelner nicht erreichen kann. Beziehung und Entwicklung heißen die zwei großen Sehnsüchte, die in uns Menschen leben, und nur das Miteinander bietet den Raum, in dem beide zugleich wirklich werden können.

Wenn in Gruppen gemeinsam etwas geschaffen wird, kommt das auch unserem Bedürfnis entgegen, Gebende und Nehmende zu sein. Wir wollen beschenkt werden, aber auch selbst anderen etwas schenken. Der Wunsch nach Geborgenheit lebt in uns ebenso wie der Wunsch, andere zu bergen. Sie haben sicher schon beobachtet, wie Kinder, die kaum dem Kinderwagen entwachsen sind, selbst einen Puppenkinderwagen vor sich herschieben und die darin schlafende Puppe liebevoll versorgen. Im

nächsten Moment kann es, ausgelöst durch ein Erschrecken oder einen Sturz, notwendig sein, dass der daneben gehende Vater dasselbe Kind auf den Arm nehmen und es tröstend versorgen muss.

Sehnsucht nach dem vollkommenen Wir

Die Realität wird unseren Sehnsüchten und Wünschen oft nicht gerecht. Wir wünschen uns voneinander Solidarität und Treue. Wir wünschen uns eine Gemeinschaft, die unseren Bedürfnissen nach Halt und Heimat ebenso entgegenkommt wie unserem Wunsch nach Entfaltung und Anerkennung. Ja, wir wünschen uns eine Gemeinschaft, die uns letztlich *alles* gibt, was wir brauchen, die „eierlegende Wollmilchsau“, wie eine meiner Kolleginnen zu sagen pflegt. Etwas philosophischer formuliert es der österreichische Arzt und Psychotherapeut Alfred Adler, wenn er das Streben nach Glück als *sub specie aeternitatis*⁶ – unter dem Gesichtspunkt der Ewigkeit – charakterisiert. Wir wollen alles für alle. Es berührt mich immer wieder, wenn Kinder im freien Gebet den ebenso einfachen wie unverschämten Wunsch formulieren, „dass *kein* Mensch mehr Hunger leiden muss“ oder „dass *alle* Menschen glücklich werden“. Hand aufs Herz, sprechen sie uns damit nicht aus der Seele?

Zugleich wissen und erfahren wir, dass sich die Wirklichkeit, wir selbst eingeschlossen, als alles andere als vollkommen darstellt. Wir wünschen uns den Himmel auf Erden und müssen mitansehen, wie Menschen einander das Leben zur Hölle machen. Die unüberwindliche Kluft zwischen Anspruch und Realität begleitet uns durchs Leben. Es gilt, sie im eigenen Alltag wahrzunehmen, den Schmerz darüber auszuhalten und nicht müde zu werden im Versuch, sie zu verkleinern oder zu füllen.

Als Christin lebe ich in der Hoffnung, dass wir Menschen ein vollendetes Wir erfahren werden, allerdings nicht in dieser Welt, sondern im Reich der Ewigkeit. Soweit ich es überblicken kann, teile ich diese Überzeugung mit Gläubigen aus den meisten anderen Religionsgemeinschaften. Im interreligiösen Vergleich fällt auf, dass die verschiedenen Bilder, mit denen versucht wird, den Zustand der ewigen Vollkommenheit zu beschreiben, allesamt ein gemeinschaftliches Element enthalten: In der Bibel ist vom himmlischen Hochzeitsmahl die Rede, bei dem Menschen aus aller Welt rund um einen Tisch sitzen. Das Paradies, wie es im Islam vorgestellt wird, ist ein blühender Garten, in dem alle Gottesfürchtigen beisammen sind. Auch das buddhistische Konzept des Nirvana impliziert ein gemeinsames, von allem Irdisch-Beschwerenden befreites Dasein, das *alle* Wesen miteinschließt.

Für den Glaubenden geht die Sehnsucht nach dem gelungenen Wir jedenfalls nicht wie bei Sisyphos auf ein unerreichbares Phantasma hin, sondern findet im Letzten, wenn auch nicht auf Erden, seine Erfüllung. Die bleibende Spannung zwischen Wunsch und Wirklichkeit wird dadurch nicht nur erträglich, sondern im besten Fall auch fruchtbar.

ERKENNTNISSE AUS DER WISSENSCHAFT

Die Psychologie beschäftigt sich intensiv mit dem „universellen menschlichen Bedürfnis nach emotionaler Bindung und Zusammengehörigkeit“⁷. Die sogenannte „Bindungstheorie“ beleuchtet verschiedene Formen von Beziehungserfahrungen und untersucht, welche Auswirkungen die unterschiedliche Beantwortung dieses Grundbedürfnisses auf Biographien und Persönlichkeitsstrukturen hat.

Psychodynamische Ansätze, wie wir sie etwa bei Sigmund Freud oder dem bereits erwähnten Alfred Adler finden, analysieren die Dynamik miteinander rivalisierender Bedürfnisse, also etwa, wie der Drang nach Freiheit mit dem Wunsch nach Nähe vereinbart werden oder eben in Konflikt geraten kann. Ein simples Beispiel: Wenn Sie in sich hineinhorchen, werden Sie bei sich den Wunsch nach Beziehung und zugleich eine Angst davor wahrnehmen, vielleicht die Angst, vereinnahmt, ausgenutzt oder eingeeengt zu werden. Es gehört zur Reife eines Menschen, dass diese Ambivalenz im Umgang mit sich und den anderen ausgehandelt und ausgehalten werden kann.

Als Körpertherapeutin ist mir besonders das Ineinander von leiblichem und seelischem Erleben wichtig. Wir wissen, dass die monatelange Isolierung von Menschen mit Demenz während der Covid-Pandemie den Fortschritt ihrer Krankheit tragisch beschleunigt hat – ein Indikator dafür, dass das Bedürfnis nach Kommunikation und Gemeinschaft auch in Hinblick auf physische Gesundheit relevant ist.

Die Entwicklungspsychologie zeigt auf, wie notwendig für gesundes Aufwachsen positive Körpererfahrungen und Berührungen sind. „Aufbau von Bindungssicherheit braucht einen Körper“⁸, schreibt der Psychologe Thomas Harms in seinem Buch „Emotionelle Erste Hilfe“. Dabei geht es nicht in erster Linie um die Quantität körperlicher Nähe, sondern vor allem um deren emotionale Besetzung.

Dank der Hirnforschung wissen wir, dass Körperkontakt für die neuronale Ausformung des Gehirns unabdingbar ist. So werden etwa durch sanftes Streicheln oder einen freundlichen Händedruck genau jene Nervenzellen aktiviert, die den Hormonhaushalt so beeinflussen, dass es zu Glücksgefühlen und Entspannung kommt. Je öfter diese Nerven angeregt werden,

umso stärker prägen sie sich aus. Auch das Immunsystem wird durch ausreichende „Streicheleinheiten“ gestärkt, die Anfälligkeit für Krankheiten sinkt. Der Wahrnehmungspsychologe Martin Grunwald bringt es prägnant zum Ausdruck: „Wir brauchen adäquaten Körperkontakt für gesundes Leben und für einen guten Zusammenhalt in der sozialen Gemeinschaft.“⁹

Die Erkenntnisse von Psychologie und Soziologie belegen also, was wir instinktiv wissen: Wir brauchen einander, um glücklich zu werden.

GLÜCK BRAUCHT GEMEINSCHAFT

Speziell als Kinder und Jugendliche sind wir in hohem Maß vom Umfeld, von der Gesellschaft, in der wir aufwachsen, abhängig. Das Beziehungsnetz, das uns umgibt, prägt unausweichlich unser Lebensgefühl, unsere Werthaltungen und Denkmuster. Ich bin eben nicht allein „meines Glückes Schmied“, wie uns das Sprichwort suggeriert. Ich brauche andere, um glücklich zu werden.

Das Wort „Abhängigkeit“ klingt in unseren Ohren unangenehm. Wir nehmen unsere Bedürftigkeit nur ungern zur Kenntnis. Manch einer mag sie als Kränkung oder Herabsetzung der eigenen Fähigkeiten empfinden.

Wer seine Bedürftigkeit nach einem Miteinander als demütigend erfährt, kann leicht in das fatalistische Gefühl des Ausgeliefertseins kippen und verzweifeln. Andere verdrängen ihren Wunsch, der sich dann aber auf unbewusste Weise immer wieder einmischt. Dem uneingestandenem Bedürfnis nach Begegnung und Beziehung wird dann auf verdeckte, verstohlene Weise nachgegangen.

Menschen nehmen oft viel in Kauf, um ihr Bedürfnis nach Verbundenheit zu stillen. Sie passen sich an, um nicht von ihrer Umgebung abgelehnt zu werden. Sie finden an allem Gefallen, was anderen gefällt, und lachen, wenn sie ausgelacht werden. Sicherlich kennen Sie einige von jenen immer freundlichen Personen, bei denen nach jeder Begegnung doch das Unbehagen bleibt, nicht zu wissen, mit wem man es zu tun hatte. Diese Menschen haben perfekt gelernt, sich so zu verhalten, wie sie glauben, dass man es von ihnen erwartet. Dahinter verbirgt sich der unendliche Wunsch, akzeptiert zu werden, dabei sein zu dürfen.

Auf der anderen Seite stehen Menschen, denen das Risiko, von anderen abgewiesen zu werden, zu hoch ist. Sie haben nach zahlreichen Enttäuschungen und vergeblichen Versuchen ihr Bedürfnis nach Dazugehören und Bindung in die hinterste Ecke ihres Herzens geräumt. „Selbst ist die Frau!“, heißt es dann, und: „Man muss schon selbst schauen, wo man bleibt.“ Es folgen der „freiwillige“ Rückzug in die innere oder äußere Isolation und jene Formen von Glückssuche, die bereits beschrieben wurden: diverse Formen von Selbstverwirklichung und Selbstoptimierung, die im schlimmsten Fall in Hass und Menschenverachtung münden.

An dieser Stelle, verehrte Leserin, verehrter Leser, höre ich Ihren Einwand: „Sehr wohl bin ich meines Glückes Schmied. Jeder muss sein Glück selbst finden.“ Ich gebe Ihnen vollkommen Recht. Natürlich haben wir ein beträchtliches Ausmaß an Verantwortung, Gestaltungsmöglichkeit und Entscheidungsspielraum für uns selbst.

Das Ich und das Wir gehören zusammen wie zwei Waagschalen. Die Balance kann nur gehalten werden, wenn beide ausgeglichen gewichtet sind, und es wäre sinnwidrig, die eine Seite gegen die andere auszuspielen. De facto leben wir aber in einer

Zeit und einem Umfeld, wo dem Individuellen mehr Gewicht beigemessen wird als dem Gemeinschaftlichen. Wie oft habe ich schon den Satz „Schau auf dich!“ gehört. Ich kann mich aber nicht erinnern, dass jemand zu mir gesagt hätte: „Schaut’s auf euch!“ Und wie oft wird darauf hingewiesen, man müsse lernen, „sich abzugrenzen“. Das mag in gewissen Situationen tatsächlich nötig sein, aber wäre es nicht ebenso wichtig zu lernen, sich zu überschreiten, sich hinzugeben?

An dieser Stelle ist es mir wichtig, darauf hinzuweisen, dass ich mich ausschließlich auf die mitteleuropäische Kultur und Mentalität beziehe, wenn ich von der Dominanz des Ich gegenüber dem Wir spreche. Ich durfte viele Personen vor allem aus mittelafrikanischen und zentralasiatischen Ländern kennenlernen, die das Leben in Verbundenheit gewissermaßen mit der Muttermilch aufgesogen haben und deren Lebensstil auch nach ihrem Umzug nach Österreich davon geprägt ist. Von ihnen habe ich gelernt, dass man die Welt auch aus einem ganz anderen Blickwinkel sehen kann und dass meine Vorstellungen als Österreicherin keineswegs der Weisheit letzter Schluss sind.

Selbstverständlich denke ich, wenn ich von der Notwendigkeit des Wir spreche, an ein gesundes, gelungenes Miteinander. Jeder von uns hat schon defiziente Formen kennengelernt, sei es in malignen Familiensystemen, in mobbenden Schulklassen oder autoritären Gesellschaften. Davon ist hier selbstverständlich nicht die Rede. Die Geschichte hat uns gezeigt, dass durch die Deformierung von Kommunitäten aller Art, etwa zur Autokratie oder zum Mob, sich der Schwerpunkt tendenziell wieder zum Ich verschiebt: Es entsteht ein Sog, in dem jeder nur mehr um sein eigenes Überleben kämpft. Zugleich werden widerständige Gruppierungen von den wenigen Mächtigen nach Möglichkeit unterdrückt oder vernichtet.

Wenn ich also in den folgenden Kapiteln den Fokus auf das Gemeinschaftliche lege, dann mit dem Ziel, auf eine Dimension des Menschseins hinzuweisen, die meiner Wahrnehmung nach deutlich unterbelichtet ist. Wie einen Scheinwerfer in eine Ecke, die häufig im Dunkel liegt, möchte ich Ihr Augenmerk auf übersehene Facetten und unausgeschöpfte Potentiale unseres Erlebens und Verhaltens richten und Anstöße geben, damit Wir und Ich in ein harmonisches Verhältnis finden.

Mit der Suche nach dem Glück im Wir habe ich begonnen. Möglicherweise kann das gemeinsame Suchen selbst schon Ausgangspunkt für ein neues Wir sein. So wie ein Mitbruder geantwortet hat, als er gefragt wurde, warum er ins Kloster eingetreten ist: „Weil ich Gott suche. Nein: Weil *wir* Gott suchen!“

Dieses Buch lädt zu einem Perspektivenwechsel ein: Teresa Hieslmayr, Ordensfrau und Psychotherapeutin, beschreibt den Weg aus der Vereinzelung zu einem lebensstärkenden Wir. Die Autorin zeigt auf, dass in jedem von uns der Wunsch und zugleich die Fähigkeit zu einem Leben in Gemeinschaft besteht. Sie erklärt, wie Hinderliches im Zusammenleben überwunden werden kann, und legt dar, wie bereichernd Verbundenheit ist. Zahlreiche Beispiele aus dem Alltag machen das Buch zu einem hilfreichen Leitfaden für den Weg zu einem gelungenen Miteinander.



Teresa Hieslmayr ist Ordensfrau, Theologin und Psychotherapeutin in freier Praxis. Sie war lange in der Betreuung geflüchteter Jugendlicher engagiert und ist seit vielen Jahren in der spirituellen Begleitung und Erwachsenenbildung tätig. Die Therapeutin lebt und arbeitet in Wien und Kirchberg am Wechsel.

ISBN 978-3-7022-4211-4



9 783702 242114

www.tyrolia-verlag.at