

Vom Ich zum Wir

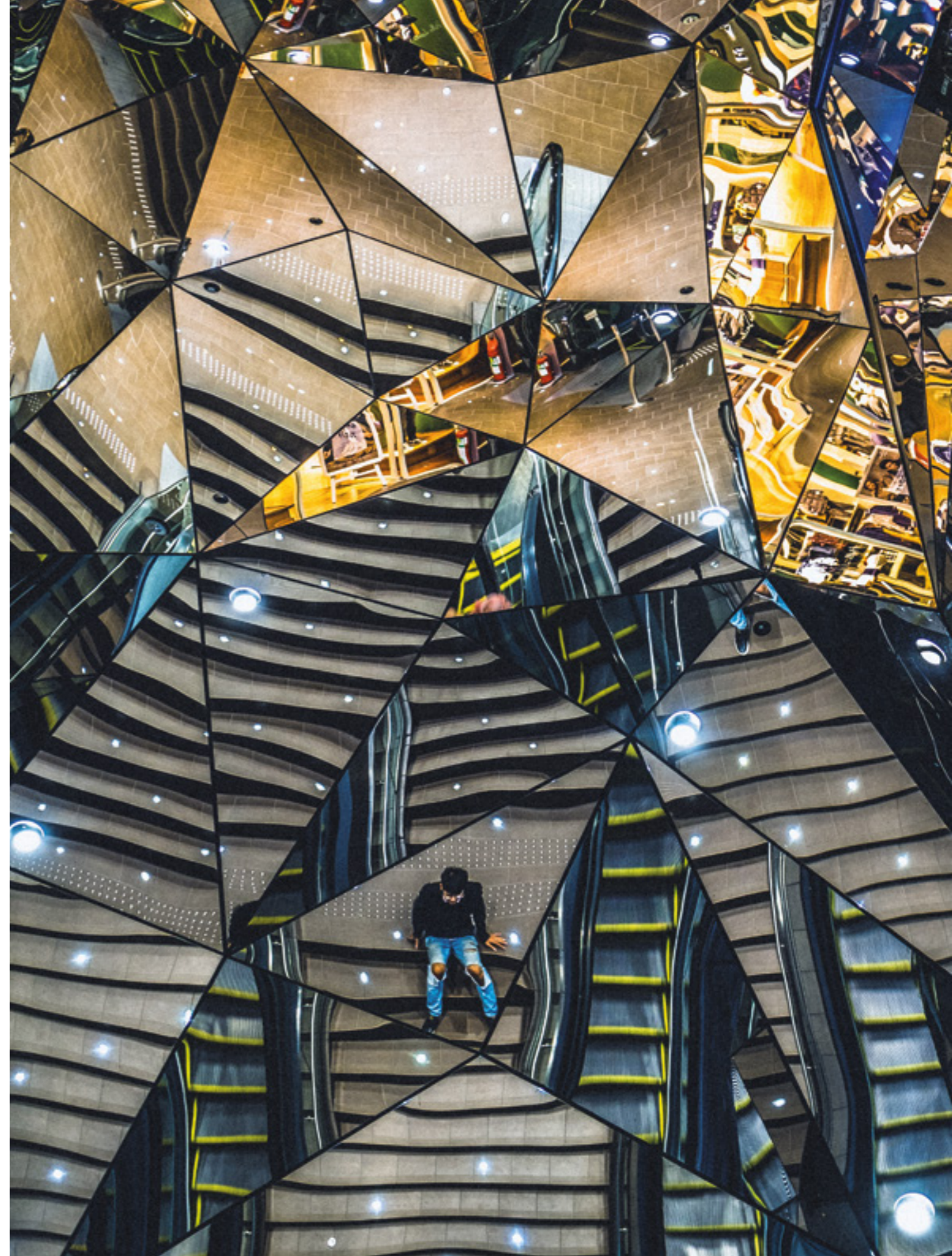
Was den Einzelnen und die Gesellschaft stärkt

Traditionelle Formen gemeinschaftlichen Lebens lösen sich zunehmend auf, das, was uns als Gesellschaft zusammenhält, wird immer fraglicher. Die Folge sind Verunsicherung und ein Rückzug in Ich- und Wir-Blasen, die sich durch Abgrenzung definieren. Mehr denn je brauchen wir ein neues Verständnis von „Ich und Wir“, um vom Ich-Wir zu einem Wir-alle zu gelangen.

Text: Ursula Richard

Anna müht sich seit Wochen vergeblich mit ihrer Masterarbeit ab. Zu Hause kann sie sich nicht konzentrieren, keine fünf Minuten bei der Sache bleiben. Und so geht sie jeden Tag in die Unibibliothek, um dort die Bücher zu lesen, die sie für ihre Arbeit braucht, und um endlich mit dem Schreiben anzufangen. Ihr Smartphone liegt immer in ihrer Reichweite, und sie kann der Versuchung nur selten widerstehen, ständig nachzuschauen, ob ihr jemand auf WhatsApp oder anderen Kanälen eine Nachricht geschickt hat. Sie ist in einigen kleinen WhatsApp-Gruppen und bekommt so mit, was die anderen Mitglieder gerade so treiben. Manchmal schickt sie ein Selfie mit Emoji, wie sie da am Tisch inmitten der Bücherberge sitzt oder zu Hause auf der Couch. Sie trifft sich mit niemandem aus den Gruppen und eigentlich trifft sie sich seit längerem mit überhaupt niemandem mehr, hat aber den Eindruck, gut vernetzt zu sein. In einer von der Uni angebotenen Selbsterfahrungsgruppe, an der sie teilnimmt, weil sie ihren Master unbedingt machen will und zunehmend an ihrer Unfähigkeit verzweifelt, die Arbeit zu schreiben, entdeckt sie, wie einsam sie letztlich ist, wie allein.

So wie ihr geht es vielen Menschen bei uns. Nicht nur junge, vor allem alte Menschen



haben mit Einsamkeit zu tun. Die Zahl der Singlehaushalte steigt vor allem in den Großstädten ständig an und ist mittlerweile die häufigste Wohnform. Wir leben allein und wir sterben allein bzw. nicht so, wie die meisten gern sterben möchten, nämlich zu Hause im Kreise der Familie oder naher Vertrauter. Meist wird im Krankenhaus gestorben, oft gibt es keine Angehörigen oder nahen Menschen, die den Sterbenden auf seinem letzten Weg begleiten.

Einsamkeit ist in westlichen Gesellschaften zu einem großen Thema geworden, so bedeutend, dass mittlerweile in Großbritannien ein Einsamkeitsministerium geschaffen wurde und sich auch hierzulande Politiker damit befassen, denn, so viel weiß man inzwischen, Einsamkeit wird nicht nur meist als ein psychisch sehr leidvoller Zustand erlebt, sondern er hat auch massive gesundheitliche Folgen und schlägt daher auch volkswirtschaftlich zu Buche.

Sich zugehörig fühlen, Teil eines Wir, einer Gemeinschaft sein gehört zu den menschlichen Grundbedürfnissen. Aus vielen psychologischen Studien wissen wir, wie wichtig es für die seelische und körperliche Gesundheit der meisten Menschen ist, wenn diese Bedürfnisse erfüllt sind und wie massiv Menschen auf Nicht-Dazugehören, Nicht-gesehen-Werden, Übersehen-Werden, Ignoriert-Werden, Ausschluss usw. reagieren, nämlich mit tiefer Traurigkeit und großer Wut auf den „sozialen Tod“. Die Wissenschaftler sind davon überzeugt, dass sich hier noch unser evolutionäres Erbe Bahn bricht. Der Ausschluss aus der Gruppe, dem Stamm oder der Sippe kam lange einem Todesurteil gleich, da der Einzelne allein kaum überlebensfähig war. Dies erklärt sicherlich auch, warum Menschen zu so vielem bereit sind, auch wenn es ihrem inneren Kompass widersprechen mag, um Teil einer Gemeinschaft, eines Wir bleiben zu können, und dass sie fast alles tun würden, um wieder aufgenommen zu werden, wenn sie aus welchen Gründen auch immer aus der Familie, der Gemeinschaft verstoßen wurden.

Vom Wir zum Ich

Das Individuum und die Gruppe bzw. „Ich und Wir“ gehören aufs Innigste zusammen, sie setzen sich wechselseitig voraus, aber ihr Verhältnis hat sich in den letzten Jahrzehnten erheblich verändert. Traditionelle Formen gemein-

schaftlichen Lebens und Handelns lösen sich zunehmend auf oder verlieren rapide an Bedeutung. Die Koordinaten unseres Lebens haben sich immer mehr vom Wir zum Ich verschoben.

Mehr und mehr sind wir zu einer Ich-Gesellschaft geworden, in der jeder zuvörderst in seiner Ich-Blase lebt. Selbstoptimierung und -modellierung nehmen einen hohen Stellenwert ein. Heute gilt nahezu einzig das Ich als seines Glückes Schmied. Das eigene Glück, Wohlergehen, die eigene Gesundheit und Fitness sind zu einer Art moralischer Forderung an den Einzelnen geworden. Und wer sie nicht einlösen kann, wer im „Wettstreit der Fitten“ hinterherläuft, gilt als Versager. Wir müssen heute so vieles schaffen: einen Beruf haben, der genügend Geld bringt und uns das Gefühl gibt, etwas Sinnvolles zu tun, Karriere machen, einen perfekten Partner finden, eine liebevolle, kompetente, aber auch stets attraktive Mutter sein, alles bestens unter einen Hut bringen und unter Kontrolle haben, uns um unsere Gesundheit, unsere Psyche kümmern, uns selbst verwirklichen, Sport treiben, Yoga praktizieren, unser volles Potenzial ausschöpfen, kreativ sein und so weiter. Seit einigen Jahren gehört in gewissen Kreisen auch der Besuch von Achtsamkeitskursen dazu ...

Das Bild eines immer mehr sich beschleunigenden riesigen Hamsterrades entsteht vor meinem geistigen Auge, in dem wir im Vergleich dazu winzigen Menschen verzweifelt versuchen, mit dem Tempo Schritt zu halten, und uns immer Neues einfallen lassen, um als Einzelne nicht außer Atem zu geraten und völlig von Sinnen zu sein. Das Rad anhalten oder verlangsamen? Das können wir dauerhaft nur als Wir. Innehalten können wir (zur Not) auch allein.

Vom Ich zum Wir

Wenn wir tatsächlich innehalten und uns besinnen, werden wir umfassender erleben, was in uns und um uns herum, in anderen, in der Welt vorgeht, und aus einer neuen Weite heraus schauen, wie wir uns in der Welt verorten wollen. Achtsamkeit kann uns dabei helfen, denn sie ist weit mehr als nur eine weitere Eigenschaft, die wir uns antrainieren müssen, um besser und weniger gestresst mit unserem Leben zurechtzukommen.

Wird sie darauf begrenzt, bleiben wir letztlich weiter in unserer Ich-Kapsel gefangen, fühlen uns lediglich temporär behaglicher darin. Dann sehen wir nicht, dass wir Hetze, Beschleunigung, Burn-out zwar als individuelle Probleme erfahren und erleiden, sie aber letztlich Strukturprobleme von Gesellschaften sind, die sich dem Wachstum und Profit verschrieben haben. Auf der individuellen Ebene können wir aber letztlich nicht grundsätzlich lösen, was gesellschaftlich-strukturelle Probleme sind.

Nötiger denn je brauchen wir ein neues, umfassenderes Verständnis von Ich und Wir, Ich und Welt, das die Gesamtheit der individuellen, gesellschaftlichen und spirituellen Bedingungen unserer menschlichen Existenz einschließt und uns Wege eröffnet, auf der Basis dieses Verstehens unser Leben auszurichten.

Aus unserer individuellen Beschäftigung mit den Möglichkeiten eines erfüllten, sinnvollen, glücklichen Lebens verfügen wir heute über ein großes Wissen – vielfach auch vertieft durch eine entsprechende Praxis – darüber, was uns als Ich guttut, stärkt: Respekt, Zugehörigkeit, Würde, Geliebtwerden, Lieben, Verbundenheit, Sich-verstanden-Fühlen, Muße, (Selbst-)Mitgefühl, ein guter, nicht-reaktiver Umgang mit Gefühlen usw. Wir wissen auch, was uns schwächt: Einsamkeit, Entwertung, Angst, Überforderung, Stress, Demütigung, Ausgeschlossenheit usw. Und wir können mit einiger Sicherheit schließen, dass das den meisten Menschen so geht und dass es ihnen und unserem Zusammenleben guttut und unseren Zusammenhalt als Gesellschaft stärkt, wenn wir das Stärkende in uns fördern und es dann verkörpernd in die Welt bringen und das Schwächende zu minimieren suchen. Das ist wichtig, denn anfangen können wir immer nur bei uns selbst. Die Qualitäten, die wir uns mehr in unserem Umfeld wünschen, müssen wir selbst dort hineingeben. Wer sonst sollte es tun?

Zunehmend sollten wir uns aber nicht der Tatsache verschließen, dass prekäre Lebensverhältnisse, ein profitorientiertes Gesundheitssystem, eine einseitige Orientierung an wirtschaftlichem Wachstum, die Folgen des Klimawandels usw. uns als Gesellschaft, als Wir, schädigen. Wir können diese lebensprägenden Aspekte nicht ignorieren und es gibt auch keine individuellen Exit-Strategien.



Es fehlt eine Erzählung von uns als Wir

Wir erleben gerade, wie sich in kürzester Zeit die politischen Landschaften verändern, im nationalen wie internationalen Rahmen, wie sich alte Gewissheiten auflösen, die sogenannten Volksparteien schrumpfen, rechtspopulistische Parteien und Bewegungen auf dem Vormarsch sind und deutlich wird, dass auch unsere demokratischen Systeme Teil der gegenwärtigen Krise sind, liberale Errungenschaften auf einmal nicht mehr so gesichert scheinen, wie viele von uns geglaubt haben. Wir erleben eine enorme Polarisierung, Ausbrüche von Wut und Hass und politische Führungen, die diese emotionalen Aufladungen vorantreiben. Angst und Unsicherheit nehmen zu. Die Lage ist unübersichtlich und sehr komplex geworden, und niemand kann voraussehen, wie und in welche Richtung sich unsere Gesellschaft und die Welt entwickeln werden.

Die Lage ist ernst, aber die Strategie kann meines Erachtens nicht sein, sich noch mehr in den Ich-Blasen zu verschanzen; im Gegenteil, es gilt, sie durchlässiger werden zu lassen und eine Öffnung zur Welt hin zu wagen. Wir sollten auch nicht der Versuchung nachgeben, es uns in den erweiterten Ich-Blasen, den Wir-Blasen, in denen wir nur Menschen finden, die genauso denken, empfinden und handeln wie wir selbst, zu gemütlich zu machen. Wir erleben heute, dass die Gesellschaft in Wir-Gruppen zerfällt, die kaum noch Schnittmengen aufweisen, die vor allem ihre Interessen sehen und durchzusetzen suchen und ihre Sicht als die einzig wahre behaupten. Es scheint immer weniger Gemeinsames, Verbindendes zwischen den vielen Wirs zu geben, eher Fremdheit, Feindseligkeit und Sprachlosigkeit. Uns fehlt ein starkes Narrativ, eine große überzeugende Erzählung darüber, wie wir als Gesellschaft, als Wir, unser Zusammenleben gestalten wollen.

Eine solche neue Erzählung braucht ganz viele Menschen, die daran mitwirken, letztlich braucht sie uns alle. Unsere Ich-Blasen wie auch unsere Wir-Blasen werden nur durchlässiger und weiter, wenn wir wieder miteinander ins Gespräch kommen – am besten von Angesicht zu Angesicht –, wenn wir uns offen austauschen über unsere Werte, unsere Hoffnungen, Wünsche und Ängste, unsere Verschiedenheit und unsere Ähnlichkeiten (die meist viel größer sind als erwar-

tet). Wie soll die Gesellschaft aussehen, in der wir leben wollen, an welchen Werten soll sie sich orientieren? Wie können wir es schaffen, der Vielfalt und Unterschiedlichkeit von Lebensentwürfen Rechnung zu tragen und trotzdem einen Zusammenhalt zu gewährleisten? Wie können wir Pluralität leben, ohne uns von „der Andersheit des Anderen“ bedroht zu fühlen? Welche Grenzen brauchen wir individuell und als Gesellschaft? Wie fließend können sie sein? Verknüpfen wir all die individuellen Fäden zu einem solchen Narrativ, könnten wir von einem Wir, das seine Existenz immer noch einem als außerhalb gedachten (potenziell bedrohlichen, auf jeden Fall fremden) Anderen verdankt, zu einem Wir werden, das alles einschließt, aber nichts vereinheitlicht – einer Weltgemeinschaft.

Unteilbar

Am Samstag, den 13. Oktober fand in Berlin eine der größten Demonstrationen der letzten Jahre statt. „Unteilbar“ hieß das Motto. Rund 250.000 Menschen drückten ihren Wunsch nach Zusammenhalt und Vielfalt sowie ihren Willen dazu aus. An diesem Tag lag ich während einer Meditationswoche im Garten eines Zentrums, schaute in den Himmel und in die Baumwipfel, die sich hoch oben im Wind wiegten, sich berührten, vereinten, wieder auseinanderstrebten, Blätter fielen tanzend herab. Aus der Perspektive eines Blattes dort oben gesehen, lag weit unten ein kleines Wesen auf einer Holzbank – unteilbar, nahtlos verbunden mit allem anderen. Nur, warum auch immer, im Kopf dieses Wesens sausten Gedanken umher und diese Gedanken ließen dieses Wesen glauben, es sei getrennt von allem anderen. Welch ein Unsinn!

Ursula Richard ist Autorin, Übersetzerin und Verlegerin (edition steinrich). Von 2012 bis Ende 2018 war sie Chefredakteurin der Zeitschrift „Buddhismus aktuell“. Seit mehr als 30 Jahren ist sie Zen-Übende, zunehmend an traditionsübergreifender Spiritualität sowie am Zusammenspiel von individuellen und gesellschaftlichen Transformationsprozessen interessiert.

Neu bei Junfermann



Ursula Geisler & Anette Fahlé
Achtsamkeit und Imagination für Kinder und Jugendliche
60 Bildkarten mit bewährten Übungen für die Praxis

Das Kartenset bietet kurze, knappe Anleitungen für Achtsamkeitsübungen und Imaginationen, die speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt wurden. Sie können in der Psychotherapie eingesetzt werden, sowohl im Einzel- und Gruppensetting, aber auch in pädagogischen Feldern wie Schule und Jugendhilfe. Jede Karte hat eine Bild- und eine Textseite. Die Bilder ermöglichen auch einen intuitiven und spielerischen Einsatz.

60 Karten in stabiler Box • € (D) 28,00 • ISBN 978-3-95571-796-4

Andrea Landschhof
Das bin ich!?

Verborgene Talente entdecken und Veränderungen gestalten

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die Lust auf Veränderung haben und ihre verborgenen Talente entdecken möchten. Es hilft dabei, Lebensgeschichten (und -lügen) zu überprüfen und den Blick zu weiten auf noch nicht genutzte Chancen und Potenziale. Wir werden eingeladen, unser Leben im Heute zu reflektieren, mit Erfahrungen von gestern umzugehen und Visionen für morgen zu entwickeln.

Auch ideal für Berater, Trainer und Coaches mit den Schwerpunkten persönliche und berufliche (Neu-)Orientierung und Entwicklung.

208 S., kart. • € (D) 21,00 • ISBN 978-3-95571-770-4 • Auch als E-Book erhältlich



Edel Maex
Mindfulness – Gelebte Achtsamkeit

Um die Hoch- und Tiefphasen des Alltags gut zu überstehen und sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen, hat sich das Konzept der Achtsamkeit (engl. mindfulness) als enorm wirkungsvoll erwiesen. Fachlich fundiert, einfühlsam und nah am Leben begleitet dieses Buch den Leser in seiner täglichen privaten Achtsamkeitspraxis. Schritt für Schritt vermittelt es die wohltuende Wirkung von Achtsamkeitsübungen auf Körper und Seele und ist dabei auch in Stresszeiten gut und einfach umzusetzen.

200 S., kart. • € (D) 20,00 • ISBN 978-3-95571-671-4 • Auch als E-Book erhältlich