

Echter Wohlstand

Zusammenfassung Marianne Reiser aus dem Buch von Vivian Dittmar.

Beziehungs – Wohlstand

«Eine Hand wäscht die andere» oder «füreinander da sein».

Nicht Quantität sondern Qualität

Wenn es um gute Connections für das eigene Fortkommen geht, wird oft von 'Vitamin B' gesprochen. Gemeint sind Beziehungen, die wir nutzen können, dass wir davon profitieren können. Ähnlich wie bei der Zeit gibt es den einen Sog, Beziehungen nach dem Nützlichkeitsprinzip zu bewerten oder sie zu horten, um den eigenen Status zu erhöhen.

Dieser Trend wird in den sozialen Medien überdeutlich. Tausende von Facebook-Freundschaften oder Instagram-Beziehungen sind zu einer neuen Währung geworden und werden von Influencern tatsächlich zu Geld gemacht.

Soziales Kapital?

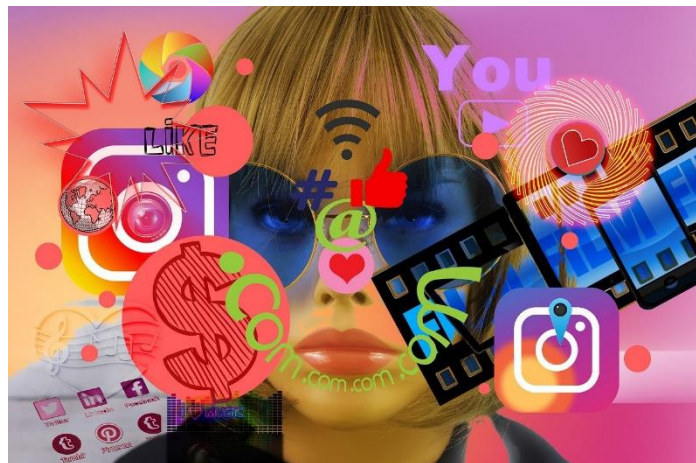
Beziehungswohlstand hat nichts mit Profit zu tun. Beziehungswohlstand beginnt in dem Moment, in dem wir beginnen, eine Verbindung oder ein Wesen um ihrer selbst willen zu schätzen. Man könnte sagen, sie beginnt mit Liebe.

Das bedeutet nicht, dass Beziehungen uns nicht nutzen. Im Gegenteil, wirklich verbindliche Verbindungen entstehen, wenn wir einander brauchen. Doch der himmelweite Unterschied zwischen 'eine Hand wäscht die andere' und 'füreinander da sein' ist eben die Liebe.

In einer Verbindlichkeit mit Wertschätzung und wechselseitigem Schenken, entsteht ein ganz selbstverständliches Gefühl von Zugehörigkeit. Es ist das Erleben, in ein lebendiges und vor allem tragendes Beziehungsnetzwerk eingebettet zu sein. Verbindlichkeiten, die wir untereinander im alltäglichen Leben eingehen, sind die unsichtbaren Fäden, die Beziehungsnetzwerke zusammenweben.

Benutzen wir einander oder schätzen wir einander?

Sind wir berechnend und von Gier getrieben oder sind wir im Bewusstsein des Schenkens?



Die Suche nach Halt

Verbindlichkeiten schränken unsere Freiheit ein. Doch sie geben auch Halt. Die Gewissheit zu haben, dass es Menschen gibt, auf die wir uns verlassen können, ist eines unserer tiefsten Bedürfnisse. Sie gibt uns ein Empfinden von Sicherheit, das uns keine Versicherung oder Geldsumme je vermitteln könnte.

Wen kannst du anrufen, wenn du in Not bist?

Wer ist für dich da, wenn du nicht mehr weiterweisst?

Wen kannst du um Hilfe bitten, ohne gross erklären zu müssen, warum und wofür?

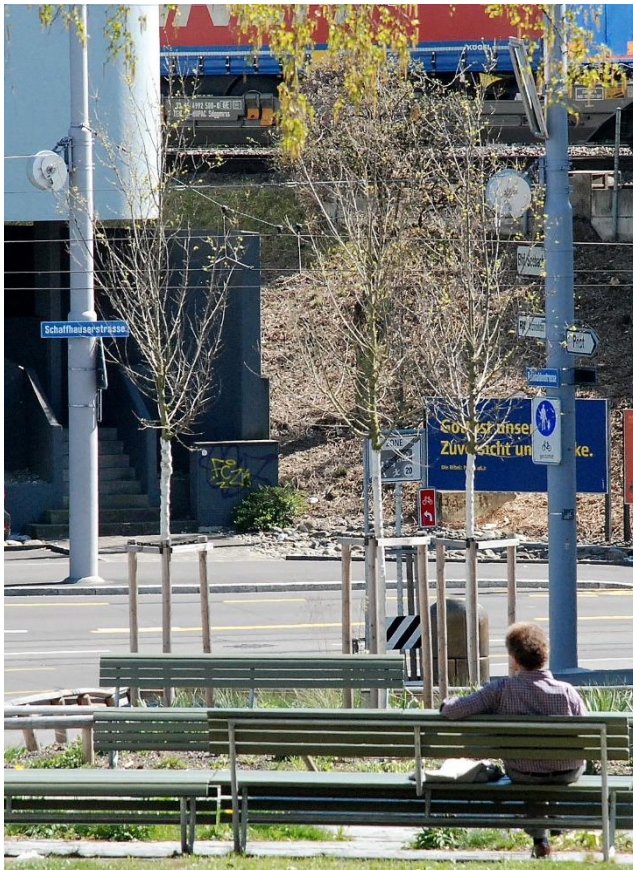
Wer in deinem Leben freut sich, wenn er etwas für dich tun kann?

Auf wen kannst du zählen, wenn es hart auf hart kommt?

Und: Für wen bist du dieser Mensch?

Luxus der Vereinzelung

In der traditionellen Dorfstruktur waren Frauen auf ihre Weise genauso einflussreich wie die Männer. Alle arbeiteten gemeinsam, die Kinder waren immer dabei, genau wie die Alten. Alle waren aufeinander angewiesen.



Die Vereinsamung und Vereinzelung der Gesellschaft hat in den letzten Jahrhunderten in allen reichen Industrienationen zugenommen. Überall wo Menschen zu materiellem Wohlstand kommen, gönnen sie sich den vermeintlichen Luxus der Vereinzelung.

Dank materiellem Wohlstand sind wir nicht mehr existentiell auf eine Gemeinschaft angewiesen. Und das ist eine enorme Befreiung. Wir sind heute in der unglaublich luxuriösen Situation, unsere Verbindungen bewusst wählen und gestalten zu können. Die Frage ist:

«Wo liegt die Grenze zwischen Befreiung von Verstrickungen und Haltlosigkeit in der Vereinzelung?»

Segen und Fluch des Austauschbaren

Der Trend der Optionalität erstreckt sich inzwischen auch auf unsere engsten Beziehungen. So befreiend das alles auf den ersten Blick erscheint: Beziehung ist dadurch zunehmend zu etwas geworden, das wir uns in irgendeiner Weise verdienen müssen.

Den Preis, den wir für unsere Freiheit zahlen, ist, dass wir dieser selbst unterworfen sind. Wir sind ständig dem Risiko ausgesetzt, aussortiert zu werden, und zwar in jeder Beziehung: Freundschaften, Partnerschaften und Verwandtschaften eingeschlossen. Und wir haben immer weniger Anreize, auch die schwierigen Aspekte von Beziehungen zu durchleben.

Unsere Bereitschaft, Konflikte als natürlichen Teil jedes Beziehungsgefüges zu akzeptieren, hat stark abgenommen. Mit dieser Bereitschaft ist auch das selbstverständliche Erleben von Verbindung, Beziehung und Zugehörigkeit gesunken.

Wo kannst du nackt sein oder deine Masken fallen lassen?

Für eine wachsende Anzahl von Menschen lautet die ehrliche Antwort auf diese Frage heute: wenn ich alleine bin. Dann kann ich einfach ich selbst sein. Dann muss ich niemandem etwas vorspielen, muss nicht so tun, als wäre ich toller, klüger, interessanter, rücksichtsvoller, glücklicher, ordentlicher, spiritueller ...



Was machen wir, wenn wir erkannt haben, dass wir als Gesellschaft unser Leben mehr und mehr darauf ausgerichtet haben, Status zu erlangen, zu erhalten oder zu erhöhen? Es ist für uns normal, einander nach Errungenschaften zu bewerten, nie schön genug, interessant genug, erfolgreich genug oder was auch immer 'genug' zu sein.

Was machen wir, wenn wir all das erkannt haben?

Räume schaffen, die wertungsfrei sind. Zugleich brauchen sie einen Rahmen, eine Struktur, die uns Sicherheit und Halt gibt. Da können wir neu lernen, uns zu zeigen und – vielleicht zum ersten Mal – die Erfahrung machen, dass wir dafür nicht abgelehnt werden. Ob das gelingt, hat viel mit unserer Haltung zu tun. Die gewaltfreie Kommunikation, der Raum der liebevollen Anteilnahme in der bewussten Entladung – sie alle sind Hilfsmittel, um diese neue Haltung zu kultivieren.

So schwierig und ungewohnt das zu Anfang sein mag, handelt es sich bei dieser Haltung um etwas ganz Natürliches. Letztlich sagt sie nichts anderes als:

Du darfst so ein, wie du bist, und ich darf so sein, wie ich bin.

Sie ist wertungsfrei und zugleich wertschätzend.

Sie ist präsent, aufrichtig und verbunden, ohne die Unterschiede zwischen dir und mir auszublenden.

Sie lässt Raum für Differenzen und ist dennoch an einem gemeinsamen Weg interessiert.

Sie ist die Grundlage der Kooperation, die den Einzelnen im Kontext seiner Beziehungen würdigt.

Sie ist getragen von Respekt, der das Fundament echter Liebesfähigkeit bildet.

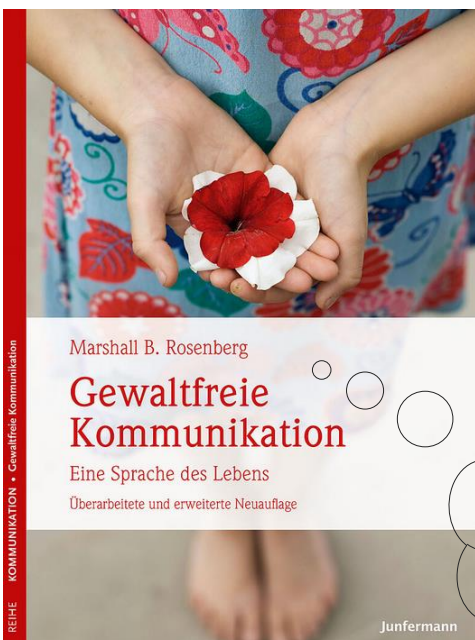
Beziehungswohlstand kultivieren

Welche Menschen in deinem Leben kannst du mehr als bisher in dein Herz schliessen, einfach so, obwohl sie vielleicht anstrengend, schwierig, nervig oder lediglich anders sind?

Welche Beziehungen nähren mich und in welchen geht es um Status, Pseudozugehörigkeit oder gemeinsamen Konsum?



Mit wem in deinem Umfeld kannst du mehr Verbindlichkeit und Verbindung wagen als bisher?



Buchtipp für das Kultivieren einer neuen Haltung:

