

BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT ENTWICKELN

Wie kann die Beziehungs- und Gemeinschaftsfähigkeit des Menschen bewusst gepflegt und gestärkt werden?

Es liegt im Wesen des menschlichen Ich, dass es zu allem in der Welt – auch zu sich selbst – Beziehung aufnehmen kann. Sein Bewusstsein und seine Kraft werden so groß oder so klein sein, wie es reich oder arm an Beziehungen ist. Ohne Beziehung und ohne Interesse an der Welt, wie das bei schweren Depressionen der Fall ist, verstummt und erstarrt der Mensch in sich und wird sich selbst fremd.

Überdenken der Beziehungen des Lebens

Um sich der Vielfältigkeit seiner Beziehungen bewusst zu werden, kann jeder in seine eigene Biographie zurückschauen und sich fragen:

Mit wem stehe ich in Beziehung?

Womit habe ich mich im Laufe meines Lebens verbunden?

Wie bin ich damit umgegangen?

Bei einem solchen Rückblick ist es hilfreich, eine Anregung Rudolf Steiners aufzugreifen und sich zusätzlich zu fragen:

Was habe ich durch all die Menschen, mit denen ich bislang zu tun hatte, gelernt?

Was verdanke ich ihnen im Hinblick auf meine Entwicklung?

Wer das noch nie getan hat und nun damit anfängt, dem wird auffallen, wie wenig Dankbarkeit er bisher der eigenen Biographie gegenüber empfunden hat: Dass man Beziehungen zu Menschen hatte, über die man bisher nur negativ dachte, weil man sie einfach nicht leiden konnte, oder weil sie einem geschadet oder Schwierigkeiten in den Weg gelegt hatten. Jetzt hat man Gelegenheit, solche Konstellationen nochmals anzuschauen und sich zu fragen:

Was habe ich gerade durch diese Antipathie oder durch jene Schwierigkeit lernen können?

Und plötzlich bemerkt man, dass man gerade durch schmerzliche Beziehungen wacherüttelt und für vieles sensibilisiert wurde, und sei es nur, dass man sich vornahm, selbst nie wie ein bestimmter Mensch zu handeln. Auch das ist etwas ungemein Wesentliches für die eigene Biographie.

Und wie steht es mit den erfreulichen Beziehungen?

Auch hier kann im Rückblick noch deutlicher werden, was man durch diese Menschen erfahren und bekommen hat und was man vielleicht als viel zu selbstverständlich genommen hat. Möglicherweise erlebt man, dass die schönen Erlebnisse weniger Einsichten mit sich brachten, dafür aber umso mehr Freude und Kraft zum Leben schenkten.

Das eigene Schicksal als zu sich gehörig akzeptieren

Ein solcher Blick in die Vergangenheit macht einen wach für das Beziehungsgefüge, das sich im Laufe des Lebens aufgebaut hat. Man bemerkt, wie wohltuend es ist, wenn man keine Ereignisse, keine Lebensbereiche, keine Menschen mehr aus der eigenen Biographie ausgrenzen und sie als belanglos oder unangenehm abtun muss. Man lernt so, die Gesamtheit der Schicksalsbeziehungen als zu sich gehörig zu akzeptieren und erlebt den Kraftzuwachs einfach dadurch, dass nichts mehr abgewiesen werden muss, was zum eigenen Schicksal gehört.

Die Dankbarkeit gibt einem die Möglichkeit, auch Schwieriges wieder einzubeziehen. Nichts ist uns jemals begegnet, das uns nur zum Ärger oder Schaden gereichte. Alles hat – auch wenn sich das oft erst viel später herausstellt – immer auch eine liebevolle Seite. Man kann entdecken, dass das Schicksal im Grunde immer lebensfreundlich, immer liebevoll ist und nie lebensfeindlich und lieblos, wenn man ihm nur mit der richtigen Haltung begegnet.

Ein nächster Schritt kann sein, dass man sich entschließt, sich auch Menschen gegenüber zu öffnen und sich für sie zu interessieren, an denen man sonst vorbeigegangen wäre, weil kein Grund bestand, eine Beziehung aufzunehmen. Es gibt Beziehungen, die kommen dadurch zustande, dass Menschen auf einen zukommen. Andere entstehen nur aufgrund eigener Initiative, indem man selbst auf andere Menschen zugeht. In beiden Fällen können unerwartete wertvolle menschliche Beziehungen entstehen.

Gemeinsames Leid als Verbindendes erkennen

Eine weitere gute Übung besteht darin, sich klar zu machen, mit wie vielen Menschen, die man gar nicht kennt, man ein ähnliches Schicksal teilt, sei es dadurch, dass man den gleichen Beruf hat, sei es dadurch, dass man die gleiche Anzahl von Kindern hat, oder dadurch, dass man in einer kleinen Wohnung beengt lebt oder in einem schönen großen, geräumigen Haus, oder dadurch, dass man die gleiche Krankheit hat oder einen ähnlich gelagerten Ehescheidungskonflikt. Es gibt viele Erlebnisse und Lebensumstände, durch die man mit einer großen Anzahl von Menschen weltweit verbunden ist. Sich das zu Bewusstsein zu bringen und zu versuchen, all die Freuden- und Leidensgenossen zu erahnen und sich das Gemeinsame und Gemeinschaftliche zu vergegenwärtigen, vertieft die Bereitschaft, Beziehungen einzugehen. Gerade das ist das tragende Element in Selbsthilfegruppen wie den [Anonymen Alkoholikern](#) oder anderen Interessengemeinschaften: Das gemeinsame Leid ist das Verbindende und schafft eine Atmosphäre des Vertrauens, wie sie der persönliche Lebensumkreis oft nicht bieten kann.

*Vgl. „Wie ist Entwicklung zur Selbständigkeit und Gemeinschaftsbildung vereinbar?“ aus „Die Heilkraft der Religion“, Stuttgart 1997***