



JUDITH FOCKNER
Religionspädagogin in Elternzeit,
Alsbach-Hähnlein, D

Wer vertraut, gewinnt!

Unbefriedigend oberflächlich

In unserem Mutter-Kind-Kreis ist alles in Ordnung. Wirklich. Ausschließlich brave Kinder und tolle Mütter. Conny, zum Beispiel, die erfahrene Tagesmutter, hat ein sagenhaftes Repertoire an Kinderliedern. Angelika, die Sprachwissenschaftlerin, erzieht ihre Zwillinge nach einem ausgefeilten pädagogischen Konzept und weiß über sämtliche Kinderärzte Bescheid. Und Nina, die Frau des Sportvereinsleiters, ist eine politisch engagierte, ernährungsbewuss-

te Langzeit-Mutter. Schön, hier bekomme ich jeden Mittwoch eine Menge Anregungen. Seltensam, warum ich mich trotzdem immer mit einem unbestimmten leeren Gefühl auf den Heimweg mache und mich frage, ob es sehr unangenehm auffällt, dass meine Buben am lautesten sind, und wie Sabine neben dem Kinderhüten auch noch so aufwändige Plätzchen backen kann.

Anschluss finden

Ich wohne erst ein halbes Jahr hier, und der Mutter-Kind-Kreis war meine größte Hoffnung auf Anschluss. Warum nur fühle ich mich regelrecht einsam, wenn ich von diesem sozialen Höhepunkt der Woche nach Hause gehe? Vielleicht, weil ich über alle Frauen nur weiß, wie sehr sie ihr Leben im Griff haben? Weil mich keine näher heranlässt als bis zu

Warum nur fühle ich mich regelrecht einsam, wenn ich von diesem sozialen Höhepunkt der Woche nach Hause gehe?

ihren Schnuller-Abgewöhnmethode und Heilmitteln gegen Kleinkinderbronchitis? Und habe ich selbst nicht schon begonnen, nur meine Bastelideen preiszugeben und nicht meine Trennungsgänge vor dem Kindergarten-Eintritt?

Überraschende Wende

Das alles ändert sich an einem regnerischen Aprilvormittag ganz unvorhergesehen. Und den Anlass gibt die Frau, die am wenigsten in unsere vorbildliche Runde passt. Manuela. Schon rein optisch sticht sie sofort ins Auge. Leuchtend pinkes Haar, großflächiges Tattoo, alternative Second-Hand-Kleider. Sie ignoriert es, wenn ihre kleine Mimi ein komplettes Kuchenstück über der Spielzeugkiste zerkrümelt. Sie verströmt mit jedem Atemzug Unkonventionalität. Mir nicht ganz unsympathisch. Ich versuche ein paar vorsichtige Fragen zu ihrer Familie und erfahre, dass Mimi einen älteren Bruder hat, von Manuelas erster großer Liebe. Und dann erfahre ich noch etwas anderes. Dass nämlich der frischgebackene Vater Manuela damals betrogen hat, zu Hause im eigenen Ehebett, mit ihrer Freundin und der Begründung, dass er die Sex-Pause nach der schwierigen Geburt als zu große Zumutung empfunden habe und seinen Bedürfnissen gefolgt sei.

Der Durchbruch

Das ist einmal etwas anderes als der bisherige Austausch über Windelmarken. Das merkt man schon an der Stille, die sich im Raum breitmacht – lediglich unterbrochen vom Quäken zweier Jungs, meiner natürlich. Manuela hat es gewagt. Sie hat mich mit einer sehr persönlichen Geschichte beschenkt. Hat uns etwas sehr Sensibles anvertraut – etwas, was sie tief verletzt hat. Ein kritischer, ein kostbarer Moment.

Richtig reagieren

Mein erster Impuls ist, Manuela zu schützen, indem ich

von ihren preisgegebenen Gefühlen ablenke. Man könnte einfach über die Schamlosigkeit und die Überheblichkeit mancher Vertreter des männlichen Geschlechts philosophieren und hätte das Thema in ein sicheres Fahrwasser gerettet. Bestimmt hätte auch jede von uns etwas Unpersönliches dazu zu sagen. Aber instinktiv spüre ich die Tür, die Manuela geöffnet hat. Ich möchte mich revanchieren. Also sage ich so etwas wie: «Unvorstellbar, wie verlassen du dich gefühlt haben musst. Gerade in dieser Phase nach der ersten Geburt, wo man sich selbst an die Schmerzen und die Hormone und das Baby verliert. Ich war so froh, dass mich mein Mann in meinem Chaos vollkommen respektiert hat. Ich habe mich eine Zeitlang wie eine Melkmaschine gefühlt und dachte, ich würde nie wieder etwas Erotisches empfinden.»

Geht es uns nicht allen «gleich»?

Da. Ich habe es auch getan. Habe etwas Intimes preisgegeben. Für Manuela. Aber alle können es hören. Ich habe keine Heldengeschichte ausgepackt, sondern mich verletzlich gemacht. Und neben Erstaunen erkenne ich noch etwas anderes in allen Augen: Erleichterung. Sie fühlen sich verstanden, müssen sich nicht schützen. Zustimmendes Nicken macht die Runde. Andere Offenbarungen folgen. Bilde ich mir das ein, oder ist es im Zimmer wärmer geworden? Auf dem Heimweg fühle ich mich ein bisschen so, als hätte ich Freunde gefunden.

Das «Leben in Schichten»

Aber was genau ist denn anders geworden? Um es simpel zu sagen: Unser Vertrauen zueinander. Vielleicht hilft dazu folgendes Bild: Jeder Mensch trägt sein Leben sozusagen in Schichten um sich geordnet (siehe dazu Grafik S.10). Weit außen liegen die Angelegenheiten, die wir problemlos mit der halben Welt teilen: Oberflächlichkeiten



und Tatsachen (unser Geburtsort oder unsere Lieblingsspeise). Schon etwas persönlicher sind unsere Ideen oder Meinungen. Diese präsentieren wir lieber einem sympathischen Gesprächspartner (wie könnte man die landesweite Arbeitslosigkeit in den Griff kriegen?). Weiter innen halten wir unsere Werte und Empfindungen (dass wir Gewalt in Kinofilmen ablehnen oder uns auf großen Partys unwohl fühlen). Die meisten von uns offenbaren so etwas, wenn wir mit Verständnis rechnen können. Warum? Wir werden nicht gerne für etwas, was uns ausmacht, getadelt oder belächelt. Meine Nachbarin sprach mit ihrer Mutter grundsätzlich nicht über ihren Wunsch nach einem vierten Kind, weil diese kinderreiche Familien immer sehr argwöhnisch betrachtete.

Lass «das Tiefe» nicht verborgen sein

Und da ist noch eine tiefere Schicht, in der wir Dinge mit uns tragen, die nur für spezielle Ohren bestimmt sind. Schuldgefühle zum Beispiel, Ängste oder Dinge, für die wir uns schämen. Wenn wir uns so weit öffnen,

Manuela hat es gewagt. Sie hat mich mit einer sehr persönlichen Geschichte beschenkt. Hat uns etwas sehr Sensibles anvertraut – etwas, was sie tief verletzt hat.

kann uns eine unsensible Reaktion unseres Gegenübers empfindlich treffen. Wie einen Arbeitskollegen, der zugibt, dass er sich nicht traut, zur Prostata-Untersuchung zu gehen, und dafür nur unbarmherzige Witzeleien erntet.

Oberflächlich bleibt oberflächlich!

Instinktiv scheint es uns oft sicherer, nur sachliche Informationen auszutauschen. Niemand wird unangenehm berührt, niemand bloßgestellt, niemand verletzt. Es kann passieren, dass sich die Gespräche einer kompletten Familie ausschließlich auf dieser äußeren Ebene eependeln. Unterhält man sich über den neuen Arbeitskollegen, die kaputte Waschmaschine und die Einbruchserie in der Nachbarschaft, ohne tiefer zu schürfen, wird wenig gewagt. Allerdings auch wenig gewonnen. Denn wie schon die Grafik deutlich macht, bleibt unser Ich in dieser oberflächlichen Kom-

munikation fast unberührt. Der andere kann uns nicht zu nahe treten, uns aber auch nicht kennenlernen, nicht erkennen. Was aber, wenn er uns gar nicht kritisieren, auslachen oder missverstehen würde? Sondern uns verstehen? Stellen Sie sich vor, Sie vertrauen jemandem ein sehr unangenehmes Gefühl an. Und auf einmal sehen Sie, wie in den Augen Ihres Gegenübers Verständnis aufblitzt. Der andere kennt dieses Gefühl. Zwei Menschen auf diesem Planeten sind nicht mehr allein. Sie sind verbunden.

«Verbundenheit» ...

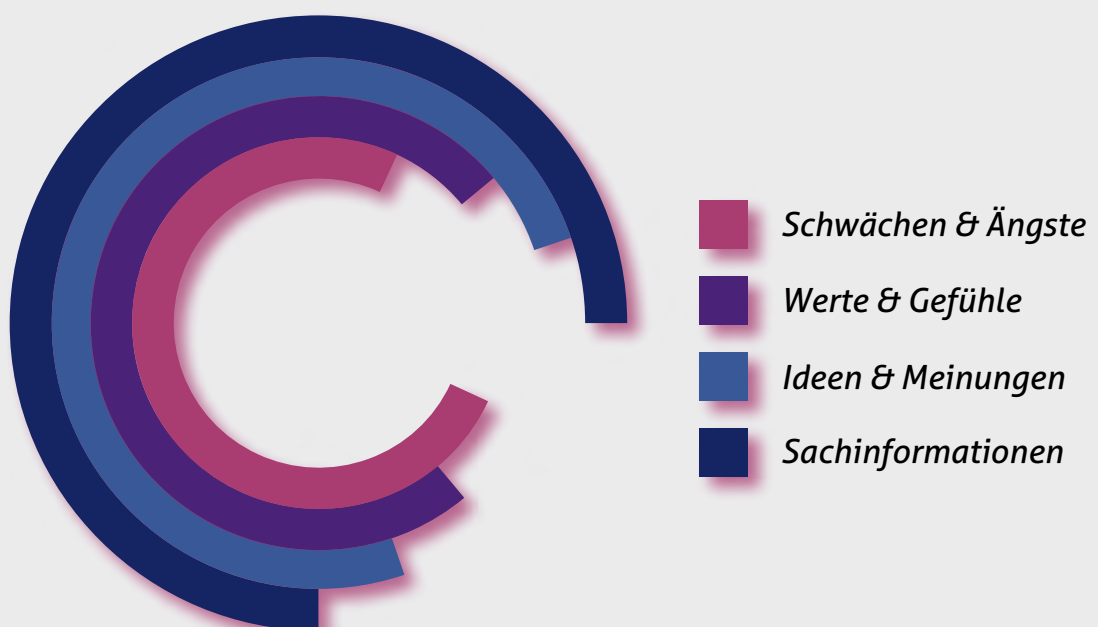
... sagt Dr. Brené Brown, eine anerkannte Soziologin der Universität Houston¹, «ist der Grund, warum wir hier sind. Sie gibt unserem Leben Sinn.» Jeder von uns spürt, dass das stimmt: Unsere Psyche braucht echte Begegnungen, Freundschaften, Beziehungen, um zu überleben. In einem jahrelangen Forschungsprojekt beschäf-

tigte sich Brown vorrangig mit der Frage, was Menschen fähig macht, sich mit anderen zu verbinden. Während sich die positiven Ergebnisse Zeit ließen, fand sich erstaunlich rasch ein einziges wiederkehrendes Muster dafür, was Verbundenheit gefährdet – und das war: Scham. Oder besser: Misstrauen aus Angst, abgelehnt zu werden. Extrem neugierig geworden stürzte sich die Wissenschaftlerin in die Suche nach Eigenschaften, die menschliche Nähe möglich machen – und fand Persönlichkeiten, die beherzt genug waren, sich zu öffnen, «gesehen zu werden», wie sie wirklich sind, und darauf zu vertrauen, dass sie trotzdem akzeptiert werden.

Vertrauensvorschuss

Eigentlich einleuchtend! Denn wie wir alle wissen, gibt es im zwischenmenschlichen Bereich keine Garantie. Den ersten Schritt zu machen, sich zu öffnen und Gefühle zu zeigen, bedeutet tatsächlich einen Vorschuss

Ebenen der Vertraulichkeit



¹ http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability; aufgerufen am 5. 1. 2015



an Vertrauen. Dummerweise ist es die einzige Möglichkeit, um den Spalt zu überwinden, der uns voneinander trennt. Und wenn wir es nicht wagen, werden wir weiter einsam auf unseren jeweiligen Eisschollen dahintreiben und uns gegenseitig mit Oberflächlichkeiten langweilen. Egal ob im Mutter-Kind-Kreis, in der Chef-Etage oder im Schlafzimmer.

Es zahlt sich aus!

Zahlt es sich also aus, Verletzungen zu riskieren? Ja. Das sagt aber nicht Dr. Brené Brown. Das sagen Tausende ihrer Interviewpartner – eben die, die es schaffen, Beziehungen aufzubauen und zu halten. Ihr Mut, sich anderen anzuvertrauen, macht sie letztlich zu glücklicheren Menschen.

Wahre Helden

Und was nun, wenn ich zur anderen Gruppe gehöre? Zu denen, die sich zu sehr schützen, die aufgrund vergangener Erfahrungen zu wenig preisgeben, um erfüllende Begegnungen

zu erleben? Soll ich mich denn zwingen, mich zu öffnen, wenn es nicht von selbst kommt? Vielleicht wäre es eine Möglichkeit, dort zu beginnen, wo es am leichtesten fällt: Bei Menschen, die es können. Die sagen: «Das schaffe ich nicht.» «Davor habe ich Angst.» «Das wünsche ich mir schon lange.» Bei ihnen kann man auf Verständnis hoffen. Oder zumindest auf Mitgefühl. Sie sind die Vertrauensvorschießer, die wahren Helden. Auch wenn sie in unserer Leistungsgesellschaft immer noch als Verlierer betrachtet werden. Weil sie der Konkurrenz ihre Schwächen preisgeben, anstatt sich von der besten Seite zu zeigen. Wenn wir aufhören würden, Misstrauen als klug und Vertrauen als grundsätzlich naiv zu betrachten – was könnte alles in unserem Miteinander auftauen!

Wer vertraut, gewinnt!

Ein letzter Blick in unseren Mutter-Kind-Kreis: Einige Wochen nach dem «Sex und Geburt»-Gespräch finde ich bei der Ankunft eine kleine Menschentraube auf dem Spielteppich. Angelika sitzt weinend in der Mitte und berichtet von ihren Hassgefühlen gegen ihren unverschämten Vermieter. Sie hält nicht zurück. Erzählt sogar von ihren Mordfantasien und wie sehr sie sich dafür schämt und wie hilflos sie sich fühlt. Und es scheint niemandem furchtbar unangenehm zu sein. Wir leiden mit und suchen nach Auswegen und – sind uns nicht nur körperlich näher als sonst. Und der Vermieter? Kann froh sein, dass Angelika ihre Gefühle bei uns lässt und ihre Fantasien nicht wahrzumachen braucht. Und da soll einer sagen, Vertrauen sei kein Gewinn! ■

Wenn wir aufhören würden, Misstrauen als klug und Vertrauen als grundsätzlich naiv zu betrachten – was könnte alles in unserem Miteinander auftauen!

Leben & Gesundheit®

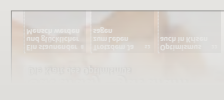
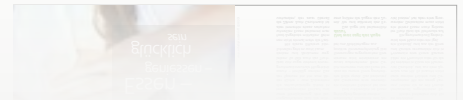
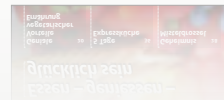
Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

