

# Selbstoptimierung oder Gemeinschaft?

## Mein eigenes Leben leben

1. Viele Menschen haben früher oder später, im Beruf wie im Privatleben, den Eindruck, dass sie freiwillig oder genötigt ihr eigenes Leben kaum oder nicht wirklich gelebt haben. Sie fühlen, dass sie in erster Linie versuchten, die Erwartungen der anderen, der Familie, der Arbeitswelt oder der Gesellschaft zu erfüllen, um anerkannt, respektiert oder erfolgreich zu sein. Dieses Gefühl mag überzogen oder auch völlig berechtigt sein. Manchmal kommt es schon in frühen Jahren, oft aber spät, manchmal zu spät.

Die heute gerade auch in den Medien verkündete Botschaft von der großen Freiheit und den grenzenlosen Möglichkeiten trifft auf das Leben des einzelnen Individuums kaum zu und vermittelt eine falsche Sicht vom Leben in den Fallstricken des Alltags.

Diese Botschaft ist historisch-philosophischer und gesellschaftspolitischer Natur und weht insbesondere aus der Zeit der Aufklärung zu uns herüber. Auch Reformatoren wie Luther oder Calvin haben sich damit befasst (Luther: Von der Freiheit eines Christenmenschen), bis hin zu großen Dichtern wie Friedrich Schiller, aufgegriffen dann von den gewaltigen Freiheitsbewegungen des 19. Jahrhunderts in Europa (beispielsweise das Hambacher Fest).

Diesen philosophisch-politischen Freiheitsbegriff eins zu eins auf das Privatleben der Menschen in unserer heutigen Gesellschaft zu übertragen führt aber in eine Sackgasse, in eine Unzufriedenheit und großen Frust, der sich dann wiederum in politischen Radikalismen niederschlagen kann.

2. Tatsächlich ist unser Leben wie bei einem Hamster im Käfig eingeeignet. Wir sind in erheblichem Maße fremdbestimmt und begrenzt durch die Ansprüche, Verpflichtungen und Erwartungen die eine Partnerschaft, Familie, der Beruf, die Gesellschaft und heute vor allem die Freizeitindustrie an uns stellen.

Viele Menschen funktionieren, leben auf einem vergleichsweise hohen Niveau, spüren aber trotzdem keine dauerhafte oder anhaltende Freude an ihrem Tun und ihrem Leben. Sie sind nicht „ergriffen“, nicht innerlich „angerührt“ von ihrem Tun und Erleben. Sie hasten im alltäglichen Optimierungsdruck quasi ständig sich selbst hinterher.

Das führt zu Ängsten, insbesondere der Angst vor dem finanziellen, existenziellen oder gesellschaftlichen Absturz. Diese Ängste führen zu Aggressionen gegen Dritte oder nach innen und lösen so Depressionen und andere psychische Defekte aus.

Die Bewältigung unseres Alltags wird gerade in dieser Gesellschaft des Konsums, der tausend Möglichkeiten und der überschäumenden Medien und Events immer schwieriger. Hier sind nicht mehr die Grundbedürfnisse des Menschen gefragt. Die Teilhabe an den gesellschaftlichen Statuswerten ( Urlaub, Auto, Immobilien, Markenkleidung etc.) ist viel wichtiger für die Stellung des Einzelnen in seinen sozialen Beziehungen.

Das Leben besteht oft schon auf der Arbeit, aber erst recht auch im Privatleben aus einer ausufernden, sich stets verlängernden To-do-Liste. Sie schwillt so an, dass ich sie kaum bewältigen kann. Wir werden eigentlich nie fertig. Habe ich das Eine erledigt, stehen schon zwei weitere Probleme auf der Liste. Das führt zu Frust, Unzufriedenheit und Aggression.

3. Die Welt ist immer mehr auf Effizienz getrimmt. Von mir wird erwartet, dass ich auf der Arbeit und im Privaten fehlerfrei funktioniere. Deshalb erwarte ich das dann aber auch von den anderen, den Arbeitskollegen, der Politik, den gesellschaftlichen Institutionen, der Eisenbahn, dem Verkehr auf der Straße. Da das Eine wie auch das Andere natürlich nicht fehlerfrei klappt, kommt Unzufriedenheit und Ärger auf, bei mir wie bei den anderen.

Die Gesellschaft, die Werbung, die Arbeitswelt geht schon lange davon aus, dass der Mensch immer weiter optimierbar sei, indem er immer noch ein Stück mehr auf der Arbeit, in den Sozialen Medien, selbst auch in der Familie herausgefordert oder ausgepresst wird.

Wir denken immer mehr in Zahlen und Leistungsklustern, statt in menschlichen Kategorien. Schwächen oder Defizite gibt es nicht. Wenn doch, dann ist der Betreffende sozial bloßgestellt, nicht nur in der Firma oder der Familie. Nein, in der Öffentlichkeit der Sozialen Medien. Und das tut weh.

Das Begabungspotential eines Kindes in der Schule, wie eines jeden Menschen ist begrenzt. Wird zu viel vom Menschen verlangt, ist er überfordert, nützen die schönsten Worte, die besten Weiterbildungskurse und die schärfsten Abmahnungen des Arbeitgebers nichts. Überfütterung macht fett, aber nicht groß. Überforderung stumpft ab und bereitet nur Ärger.

Eine Gesellschaft und Arbeitswelt, die diese Leistungsgrenzen des Einzelnen nicht angemessen berücksichtigt, ist unmenschlich. Im besten Fall macht sie diese Menschen unzufrieden, sonst vielleicht aber krank oder radikal.

5. Die Angst vor Statusverlust führt dazu, dass viele Menschen – insbesondere die Jüngeren – sich in den Sozialen Medien super optimieren. Die Botschaft wird verinnerlicht: „Denk an Dich, Du kannst alles. Mach das Beste aus deinem Leben. Werde attraktiver, erfolgreicher. Sei reich und stets auf dem Siegerpodest.“

So stellen viele ein Bild von sich in die Medien, das nicht der Wirklichkeit entspricht. Jünger, attraktiver, sportlicher, sexy und cool. „Das bin ich – dieser lässige, erfolgreiche und sympathische Typ.“ Eben ein Idealbild.

Und dann kommt die Angst vor dem Shit-Sturm, wenn die Fassade zu fallen droht. Denn sie sind 24 Stunden global unterwegs und müssen mehrfach am Tag die „Freunde“ und die Likes zählen.

Über diesen Stress hilft oft nur hinweg, zu Belohnungen zu greifen, wie Alkohol, Drogen, Sex oder Süßes.

Irgendwo spüren die Menschen aber natürlich, dass dies alles nicht ihr wirkliches Leben sein kann. Sie sind von diesem Tun nicht innerlich „ergriffen“ und nicht wirklich überzeugt. Die so erlebten Freuden und Highlights währen stets nur kurz, nicht anhaltend. Mit tausenden von „Freunden“, mit dem größten Auto und den tollsten Tattoos mime ich zwar den Helden und Supertypen. Doch letztlich bleibe ich innerlich einsam und muss mich zwingen, diesen Kampf wie ein Hamster im Rad unentwegt fort zu setzen, denn sonst werde ich ein „Nobody“ und sehr einsam sein.

6. Woher nehme ich aber die Befriedigung meiner menschlichen Grundbedürfnisse nach Geborgenheit, sozialer Anerkennung, Selbstentfaltung und existenzieller Sicherheit?

Der Mensch ist mit seinen Bedürfnissen und seiner Psyche über 2 Millionen Jahre lang in der Steinzeit gewachsen. Ihr Ende liegt erst etwa 5000 Jahre zurück. In diesen 5000 Jahren, vor allem aber in den letzten 50 Jahren hat sich die Welt für den Menschen jedoch grundlegend gewandelt.

Das Problem besteht aber darin, dass sich der Mensch selbst seit der Steinzeit so gut wie gar nicht gewandelt hat. Ein Zeitraum von 5000 Jahren oder gar nur 50 Jahren ist viel zu kurz, um den Menschen an die neuen Anforderungen optimal anzupassen.

In der Steinzeit waren wir zutiefst soziale Menschen. Wir waren auf andere Menschen angewiesen, um überleben zu können. Wir haben in kleinen und kleinsten Verbänden – Sippen und Horden – von vielleicht 15 – 30 Menschen oder weniger zusammen gelebt. Wir brauchten unsere Sippenmitglieder, um uns gegen die täglichen Gefahren zu schützen, um ausreichende Nahrung zu besorgen und um einen Lebensraum zu schaffen. Wir brauchten unsere Mitmenschen aber vor allem auch, um uns auszutauschen, um Geborgenheit und Sicherheit zu finden und um Freude und Zufriedenheit zu erleben.

Der Mensch und seine Bedürfnisse, sowie seine Psyche ist so auf ein Leben in einer kleinen Gemeinschaft, also in einem überschaubaren Dorf oder maximal in einer Kleinstadt zugeschnitten.

7. Mittlerweile leben wir aber in einer zumeist anonymen Massengesellschaft. In den letzten 150 Jahren sind die Menschen zuerst durch Industrialisierung und zuletzt durch Globalisierung und Digitalisierung mehr oder weniger zur Vereinzelung gezwungen, zu Einzelkämpfern degeneriert worden.

Tatsächlich sehen sich die Menschen aber nach Nähe, bewusst oder unbewusst. Ein aufgehoben-Sein in einer vertrauten Gemeinschaft ist ein Traum. Das Grundbedürfnis des Menschen und seine offene oder heimliche Sehnsucht geht zu einer Lebensgemeinschaft, in der er akzeptiert und geschätzt wird. Er braucht Geborgenheit, die ihm die Sicherheit verleiht, auch Morgen noch die Nähe der Gemeinschaft genießen zu dürfen. Er muss fühlen dürfen, dass auch seine Schwächen und Fehler toleriert werden, wenn sie die Gemeinschaft nicht zu stark stört.

Menschen sind wie die anderen Primaten soziale Wesen. Sie brauchen einander (nicht nur zum Läuse und Parasiten ablesen) und schätzen sich dann auch gegenseitig. Die Zugehörigkeit zu einer solchen Gruppe oder Gemeinschaft gibt das Gefühl von Heimat, Erfüllung und Sicherheit. In einer überschaubaren Gemeinschaft leben und vielleicht auch arbeiten, vermittelt eine besondere Magie. Ich spüre das, auch wenn ich es vielleicht verbal nicht ausdrücken kann. Das muss auch nicht sein.

8. Dieses Aufgehoben- und Verstanden-Sein ist ein enorm wichtiger, letztlich unschätzbare Pluspunkt für die körperliche und mehr noch psychische Gesundheit. Einsamkeit und Dauerstress machen krank. In der Gemeinschaft brauche ich das so nicht mehr zu befürchten.

Außerdem muss ich mich in einer solchen Gemeinschaft auch nicht mehr zu sehr „optimieren“. Etwas „nacharbeiten“ ist natürlich immer angebracht.

Ich werde dann aber so akzeptiert, wie ich nach bestem Wissen und Gewissen auftrete und mich der Gemeinschaft widmen kann. Ich muss mich nicht mehr verstellen. Das verhindert oder beseitigt viele Ängste.

Im Alter ist eine solche Gemeinschaft besonders schön und wichtig. Das gilt um so mehr, wenn dort auch noch verschiedene Generationen vertreten sind. Verstanden zu sein, sich aufgehoben fühlen und von den Mitmenschen angenommen werden, ist ein unbezahlbarer Schatz mit dem wir getrost dem Tod entgegen gehen können.

9. Die menschliche Nähe, der Umgang mit Menschen berührt, beflügelt. Auch bei Differenzen und Meinungsverschiedenheiten ist jedes Gemeinschaftsmitglied gefordert und wächst dadurch im Geist und Gefühl. Das Einlassen auf andere, auf verschiedene Weltansichten verwandelt und kann „ergreifen“, wenn es mit der gebotenen Empathie durchgeführt wird. So wie Musik den Menschen ergreifen und erheben kann oder ein Naturerlebnis, kann auch das Zusammenwirken in der Gemeinschaft bei gemeinsamer Freude oder Problemlösung „ergreifen“.

Gerade in unserer heutigen Massengesellschaft ist es deshalb wichtig und für das persönliche Glücksgefühl, jedenfalls für das Gefühl der Geborgenheit und Zufriedenheit von großer Bedeutung, die Möglichkeit zu bekommen, in eine solche Gemeinschaft einzutreten.

Das soll die **CC-Communita Catharis** sein und geben. Hier sollen gleichgesinnte Menschen die Möglichkeit finden, zusammen durch das Leben zu gehen, sich zu schätzen und zu unterstützen, ohne allzu eng zu leben und ohne den eigenen Lebensstil aufzugeben.

Neben all den vorweg gesagten Dingen ist es für eine feste Geborgenheit auch wichtig, das Leben durch **Rituale** zu strukturieren. Es ist wichtig die wesentlichen Dinge des Lebens, insbesondere die Fragen der Schicksalsschläge, Krankheiten und den Todes gemeinsam zu durchdenken, darüber zu reden, zu durchleiden und zu trösten.

Das kann nur in einer Gemeinschaft geschehen, deren Menschen sich vertraut sind, die sich respektieren, besser noch schätzen. Tief in unserem Innersten spüren oder wissen wir, was jeder von uns braucht, wonach wir uns sehnen. Wenn wir dann bereit sind, mit Respekt und Toleranz gleichgesinnte Menschen mit zu tragen, gar zu ertragen, dann können wir in der Geborgenheit einer solchen Gemeinschaft in Ruhe dem Alter mit seinen Beeinträchtigungen, vor allem aber dem Tod entgegen gehen.

**Das alles spricht für die Einbindung in eine Gemeinschaft wie CC-Communita Cataris.**