

Zusammenleben in der Gemeinschaft - in der Partnerschaft

1. Respekt vor jedem Menschen ist die Grundlage jeglichen menschlichen Zusammenlebens. Jeder Mensch ist nur ein einfaches Individuum, egal in welcher Stellung er sich befindet. Es ist nur eine Laune des Schicksals, wenn du in eine „bessere“ Familie oder Gesellschaftsschicht hineingeboren bist, kein Verdienst.

Es ist nicht klug, von seinen eigenen Fähigkeiten und seiner Intelligenz überzeugt und sich dessen sicher zu sein. Jeder Sterbliche macht Fehler, die er auch zugeben sollte. Jeder unterliegt Irrtümern. Auch der Stärkste hat schwache Perioden. Intelligenz und Fähigkeiten sind Geschenke, kein Verdienst.

Zu hohe Maßstäbe an sich selbst oder gar an andere anzulegen, kann kontraproduktiv sein. Zu hohe Erwartungen kann keiner erfüllen. Aus Fehlern zu lernen ist die wichtigste Aufgabe, nicht sich oder andere für Fehler zu bestrafen. Was schief gelaufen ist, kann allenfalls korrigiert werden.

2. Humor und Milde ist der Kitt, der jede Beziehung und Gemeinschaft zusammenhält, das Zusammenleben erst fruchtbar macht und mit Freude und Spaß erfüllt. Wer über sich selbst lachen kann, wer gemeinsam mit den anderen über gescheiterte Vorgänge lächelt, schafft die Basis für zukünftiges Gelingen.

Toleranz und Nachsicht helfen sehr bei der Bewältigung der in jeder Beziehung und Gemeinschaft vorhandenen Unebenheiten. Ein großer Fehler ist das Beharren auf „Gerechtigkeit“ und Ausgleich in den menschlichen Beziehungen. Jeder sieht bei einem Konflikt die gerechte Lösung anders. Stets fühlt sich die scheinbar unterlegene Seite ungerecht behandelt und legt damit den Keim für die nächste Krise.

Tatsächlich gibt es keine objektive, allgemein gültige Gerechtigkeit in den menschlichen Beziehungen. Alles ist subjektiv. Das daraus folgende Beharren in einen „gerechten“ Ausgleich für erlittene Beeinträchtigungen ist die Flucht in eine Art von Mathematik. „Auge um Auge, Zahn um Zahn“ löst keine Probleme und verbessert keine Beziehung.

Gerade das Beharren auf Gerechtigkeit führt in der Gemeinschaft und in Beziehungen regelmäßig zur Fortsetzung des Streits und zu neuen Konflikten. Es ist somit als Konfliktlösungsmodell absolut unbrauchbar.

Milde und Nachsicht, vor allem Humor sind weitaus zielführender. Wichtig ist es, bei dem Anderen auf diese Weise die Einsicht in seine Fehler zu wecken und so für die Zukunft vorzubeugen. Milde versagt nur dann, wenn die Einsichtsfähigkeit oder der Wille zur Besserung, zur Akzeptanz fehlt.

3. Die guten Seiten der Menschen und die Gemeinsamkeiten zu suchen und sehen, ist in jeder Beziehung und Gemeinschaft von größtem Vorteil. So kann Harmonie und Verständnis gefördert werden.

Wir Menschen neigen leicht dazu, in den anderen Menschen, auch unseren engsten Partnern, vorschnell zu scannen und zu bewerten. Dabei interessieren vor allem die schlechten Eigenschaften und die Fehler der Anderen. Das frustriert beide Seiten recht schnell und ist für ein Zusammenwirken oder Zusammenleben nicht förderlich.

Jeder Mensch hat gute und schlechte Seiten. Jeder Mensch hat neben seinen negativen Eigenschaften auch gute, nützliche, erfreuliche Fähigkeiten. Wir sind in einer Gemeinschaft aufgerufen, diese guten Seiten der anderen sichtbar zu machen, sie „heraus zu kitzeln“ und für die Gemeinschaft einzusetzen.

Wir können immer wieder wählen, was wir für wichtig und wünschenswert für uns selbst und für die Gemeinschaft halten. Wer **das Gute im Anderen** sieht und wählt, tut sich selbst und der Gemeinschaft einen großen Gefallen. Das Zusammenleben mit anderen Menschen wird viel leichter und freundlicher, wenn wir ihre schönen Seiten sehen und bei ihnen ansprechen. Die Beziehungen werden dadurch viel besser und das Leben angenehmer. Außerdem fördert und verstärkt dies auch die guten Seiten.

Je mehr wir an die guten Seiten eines Menschen appellieren, um so mehr wird er gefordert, diese Seiten zu zeigen und einzusetzen. Dadurch wächst dieser Mensch immer mehr, quasi über sich hinaus. Er hat damit Erfolgserlebnisse und Freude. So wird er zu einem wertvolleren Menschen in der Gemeinschaft.

Betonen wir dagegen die negativen Eigenschaften und Seiten des Menschen, gibt es Streit, Rechtfertigungsversuche, Misserfolge, Zurückziehen ins „Schneckenhaus“ und die Störung der Beziehungen. Die Fehler der anderen zu suchen und zu betonen, ist nur destruktiv.

Wer in einer Beziehung mit Menschen Erfolg haben will, wer so Einfluss auf sie ausüben will, muss ihre guten Fähigkeiten und Seiten suchen und sehen, das andere so weit wie es möglich ist ausblenden. Das gilt vor allem auch für Führungskräfte im Arbeitsleben.

Die schlechten Seiten zu rügen, statt nur gemachten Fehler zu verbessern, die Menschen verbessern, erziehen zu wollen, kostet viel Energie und ist letztlich nicht von Erfolg gekrönt.

Wer kann schon von außen einen Erwachsenen in seinen charakterlichen Defekten und seinen schlechten Gewohnheiten erfolgreich umerziehen? Das ist nicht sinnvoll und nicht unsere Aufgabe.

4. Ursache vieler Konflikte und Unebenheiten in menschlichen Beziehungen ist die **Anspruchshaltung**, die in uns allen angelegt ist. In einer Gemeinschaft, einer Beziehung oder Partnerschaft sind die meisten Menschen geneigt, Ansprüche diverser Art an den Gegenüber zu stellen. „Das kann ich verlangen. Das muss er/sie bringen. Das schuldet er/sie mir. Das muss geändert werden. Das geht überhaupt nicht. Das brauche ich nicht zu ertragen, mir nicht gefallen zu lassen“.

So und ähnlich geht es in vielen Beziehungen mit „Schmackes“ in Richtung Bruch und Ende der Harmonie. Statt Gemeinsamkeiten zu suchen und zu pflegen, beharre ich auf meinen Ansprüchen gegenüber den Anderen.

Wir berücksichtigen viel zu wenig, dass in einer Partnerschaft Mann und Frau von Wesen, Veranlagung und Interessen her erst einmal generell überhaupt nicht zusammen passen. Die Biologie hat sie nur aus Gründen der Fortpflanzung zusammengebracht und für einen jeweils überschaubaren Zeitraum mit der „rosaroten Brille“ ausgestattet.

Aber auch in anderen Gemeinschaften und Beziehungen, z.B. in einer Wandergruppe, einer Reisegesellschaft oder Weltanschauungsgemeinschaft – wie **CC-Communita Catharis** – passen die Menschen trotz gemeinsamer Interessen nicht generell zusammen.

Deshalb ist es wichtig, zu erkennen, dass das Ideal oder Modell der absoluten Harmonie in der menschlichen Beziehung Unsinn ist und die Gemeinschaft letztlich zum Scheitern verurteilt. Wichtig ist es vielmehr, Widersprüche und Unterschiede, Meinungsverschiedenheiten, unterschiedliche Sichtweisen etc. zu akzeptieren und gegebenenfalls zu ertragen.

Die Gemeinsamkeiten einerseits zu sehen und zu betonen, Widersprüche andererseits zuzulassen ist viel wichtiger und hilfreicher, als auf einen generellen Gleichklang in der Beziehung zu beharren.

Dazu gehört es dann vor allem auch, die Anspruchshaltung aufzugeben. Die anderen Menschen nicht mit Ansprüchen plagen, sondern mit Nachsicht behandeln. Ihre echten oder nur scheinbaren Unzulänglichkeiten zu akzeptieren, zumindest aber zu tolerieren. Wichtig ist es, dass die Menschen sich nicht nur **vertragen**, sondern erst einmal bemühen, sich zu **ertragen**.

5. In jeder menschlichen Gemeinschaft und Beziehung geschehen Dinge, die nicht hätten passieren sollen oder dürfen. Es geschehen Dinge, die die Regeln, Gesetzlichkeiten, die Vertrauensbasis oder auch „nur“ die Harmonie verletzen.

Wir Menschen sind verletzt und deshalb schnell dabei, anzuklagen, zu verurteilen und zu bestrafen. Weiter sind wir geneigt, diese Missetat natürlich nicht zu vergessen, sondern den anderen bei passender oder unpassender Gelegenheit immer wieder anzuprangern, zumindest aber daran zu erinnern.

In unserer Verletztheit, unserer Emotionalität, unseren Racheinstinkten verkennen wir allzu leicht, dass mit solchen repressiven Maßnahmen das Problem zumeist nicht gelöst ist. Vor allem ist es dann nicht gelöst, wenn beim Anderen die Einsicht fehlt oder der Schaden, die Verletzung so nicht wieder zu beseitigen ist.

Deshalb ist es in jeder Gemeinschaft und Beziehung wichtig, **verzeihen und vergessen** zu können. Wichtig ist es das zu üben, weil verzeihen wie vergessen naturgemäß den Meisten schwer fällt.

Zuerst einmal muss ich mir bewusst machen, dass das Nachtragen und Nicht-Vergessen am allermeisten mir selbst schadet. Meine Verletztheit, meine schlechten Gefühle und bösen Gedanken lösen sich einfach nicht auf. Ich trage sie weiterhin mit mir herum und sie quälen mich. Meine Tage verfinstern sich so ohne einen Profit und letztlich völlig unnötig.

Wer ein Übel mit einem Übel bestraft oder bekämpft, hat zwar seinem Rachegefühl nachgegeben und Genugtuung verschafft, aber den Keim für weitere Konflikte gelegt.

Tatsächlich liegt die Lösung eines Problems im **Loslassen des Problems**, nicht im Festhalten durch Rache oder schlechte Gefühle und dem sich Erinnern. Die belastende Vergangenheit zu bewahren, sie nicht los zu lassen und nicht zu vergessen, führt zu Verbitterung. Jedenfalls schadet dies der Psyche und der Gesundheit, vor allem der Lebensfreude.

Jeder Mensch trägt seine Gefühlswelt selbst in seiner Hand. Er allein entscheidet über seine Gefühle. Deshalb kann er auch darüber entscheiden, ob er bereit ist, zu verzeihen und dann zu vergessen oder ob er sich auch in der Zukunft weiter mit der Sache belasten will. Für einen Masochisten ist dies vielleicht eine gute Lösung, nicht aber für einen Menschen, der psychisch gesund ist oder gesund werden will.

Verzeihen bedeutet Stärke. Nur die Starken können wirklich verzeihen und auch vergessen. Die Schwachen können das nicht. Das Nachtragen von Vorwürfen und Nicht-Verzeihen bedeutet Schwäche und führt mit dieser Haltung zu einer psychischen Abwärts-Spirale.

Die Vergangenheit ist erledigt und muss bewältigt werden. Lasse sie hinter dir und schaue in die Zukunft.

6. In einer Gemeinschaft oder Beziehung treten irgendwann unweigerlich auch offene oder verdeckte **Aggressionen** auf. Wir sind dann eventuell entsetzt über uns selbst oder den anderen. Jedenfalls gelten Aggressionen in der Gemeinschaft als inakzeptabel.

Diese negative Einstellung zur Aggression sollten wir überdenken und korrigieren. Aggressionen sind erst einmal etwas Positives, denn sie müssen eine Ursache haben. Sie sind ein Zeichen dafür, dass irgend etwas schief gelaufen ist. Vielleicht falsche Erwartungen, falsche Ansprüche, unpassende Ansprache, falsche Umgebung, Entwicklung und so weiter.

Der Gang der Aggression ist anfangs scheinbar harmlos. Sie entwickelt sich etwa in fünf Schritten:

Am Anfang steht zumeist erst einmal eine ANFORDERUNG/ANSPRÜCHE anderer Menschen.

Wenn der Angesprochene dem folgen will oder einfach nur folgsam sein will, erfolgt auf seiner Seite die ANPASSUNG an diese Anforderung.

Wenn er die Anforderungen erfüllen kann, ist alles gut und erledigt. Kann er das aber nicht, dann erfolgt als nächster Schritt auf seiner Seite die ANSPANNUNG.

Wenn keine Auflösung der Anspannung durch den Erfolg oder die Rücknahme der Anforderung zustande kommt, führt die Anspannung zur ANGST. Es entsteht Angst, den Anforderungen nicht gerecht werden zu können, Angst vor Versagen, vor Gesichtsverlust, Ärger oder vor Konflikten. Dieser Zustand der Angst ist immer gefährlich, sowohl für den Geängstigten, wie für den Ängstiger.

Im Zustand der Angst kann sich der Weg in zwei Richtungen teilen. Entweder unterdrückt der Betreffende seine Ängste und „frisst“ sie in sich hinein. Dann läuft er Gefahr, in eine psychische Schieflage bis hin zu einer psychischen Erkrankung, z.B. in eine Depression zu geraten.

Als Alternative wandelt der Geängstigte seine Angst in eine AGGRESSION um.

In diesem Falle sollten die Betroffenen, also beide Seiten, diese Aggression annehmen, statt zu verurteilen. Aggression hat Ursachen. Die Betroffenen sollten durch Dialog versuchen, zu ergründen, woher und woraus diese Aggression entstanden ist. Dann hat die Aggression einen positiven Effekt erzielt. Sie kann dann zu einer Lösung des tatsächlich existierenden Problems führen, sofern die Ursache offen gelegt werden kann.

7. In einer Gemeinschaft ist es wichtig, dass auch gehandelt und nicht nur diskutiert und geredet wird. Alleine die Erkenntnis, dass etwas getan werden müsste, hilft nicht weiter. Alleine eine Fundamentalkritik an den bestehenden Umständen, an der Politik, dem Kapitalismus, den Kirchen, der Jugend etc. verändert nichts und stellt nur eine spezielle Art der Selbstbefriedigung dar.

In der APO-Zeit und den links-kritischen Zirkeln der 70er Jahre waren endlose Diskussionsrunden in Mode. Die tollsten Ideen und Erkenntnisse wurden in die Welt hinaus posaunt. Aber nichts wurde unternommen und niemand außerhalb hörte sie.

Nur zu studieren, immer klüger zu werden, Wissen anzuhäufen, reicht nicht, da sich dadurch in der Welt nichts ändern wird. Wissen oder Wollen muss in **Handeln** umgewandelt werden.

Merke: Ein Jota des Handelns ist mehr wert, als eine noch so wunderbare Predigt.

8. Wichtig in der Gemeinschaft wie überhaupt ist, dass wir die **Kontrolle über** uns selbst und über unser **Gefühlsleben** behalten oder wieder einüben.

Oberster Grundsatz muss sein: **Ich entscheide selbst, wer mich ärgert, ob ich mich ärgern will und wer welche Gefühle in mir verursacht.** Ich allein entscheide, was ich fühle oder fühlen will. Ich lasse nicht zu, dass meine Gefühlswelt fremdbestimmt wird, dass andere mich in Aufregung, Angst, Wut oder Trauer versetzen.

Natürlich kann man nicht immer vermeiden, dass durch äußere Einflüsse die Gefühlswelt angesprochen und Gefühle ausgelöst werden. Gleichwohl ist es wichtig, dass ich meine Gefühlswelt im Griff behalte und nicht auf die Übergriffe Dritter herein falle.

Was ich fühle und vor allem wie ich dann reagiere, muss von mir bestimmt oder wenigstens gelenkt werden. So kann ich viel besser dafür sorgen, dass ich nicht von schlechten Gedanken geplagt werde und Dinge tue, die ich vielleicht später bereue. Mein Leben verläuft so deutlich leichter und besser. Gelingt das nicht, werde ich zum Spielball der anderen.

9. Viel hängt in der Gemeinschaft, aber auch im Leben des Einzelnen davon ab, dass ich bei einem Projekt, der Verfolgung eines Ziels nicht vorschnell aufgebe und mich nicht entmutigen lasse.

Das war im Mittelalter bei den Mönchsorden *die Tugend der „stete“*, also der **Beständigkeit**. Wir würden heute sagen, der **Beharrlichkeit**. Manche der historischen Personen waren so erfolgreich, weil sie ihre Ziele oder Vorhaben beharrlich verfolgten und sich trotz aller Rückschläge nicht entmutigen ließen, sondern weiter in eine manchmal aussichtslos scheinende Richtung gingen.

Die allermeisten Projekte, Ideen und Ziele lassen sich nicht so einfach und schnell umsetzen oder verwirklichen, wie wir ungeduldigen Menschen uns das vorstellen. Viele Menschen geben dann auf, weil sie der Mut verlassen hat oder sie sich von den negativen Kommentaren der Mitmenschen beeinflussen ließen.

Um nicht vorzeitig aufzugeben, braucht es eine gute Vorbereitung. Das Ziel darf nicht utopisch oder zu ehrgeizig sein. Ich brauche vor allem die Überzeugung, dass es gut ist und ich das will. Die Motivation und Überzeugung spielt eine große Rolle. Halbherzig ein schwieriges oder langwieriges Projekt anzugehen, kann nicht sinnvoll sein.

Dann muss ich mir sagen, dass gute und wichtige oder komplexe Dinge einfach länger dauern müssen, als es uns lieb ist. Das gilt gerade dann, wenn der Erfolg dauerhaft und nachhaltig sein soll. In unserer jetzigen Zeit ist die allgemeine Einstellung genau im Gegenteiligen.

Schnell muss alles gehen. Die Werbung und Wirtschaft suggeriert uns laufend, wie leicht und schnell alles zu erreichen ist. Kauf trotzdem, obwohl du das notwendige Geld nicht hast. Du bekommst einen Verbraucherkredit, damit du schnell kaufst. Jede Krankheit wird geheilt mit der schnellen Pille. Sie wirkt Wunder und macht dich noch heute gesund.

Da diese Werbung gut auf das Niveau der bei uns lebenden 70 % „Kindermenschen“ abgestimmt ist, hat sie Erfolg. Die Menschen sind an die schnellen Erfolge gewöhnt, bis sie in der Überschuldung oder der Vermüllung ihrer Wohnung oder ihres Grundstück angelangt sind. An langfristige Ziele oder Erfolge wagen sie sich so erst gar nicht heran oder sie geben bald auf, da sie nicht mehr die notwendige „stete“, also Beharrlichkeit erworben haben.

Die Altvorderen wussten: „**Gut Ding will Weile haben**“. Die Gemeinschaft, die das nach wie vor beherzigt und nicht alle Ziele auf schnelle Weise umsetzen will, wird erfolgreich und nachhaltig sein.

10. Zuletzt: Jede Gemeinschaft, Partnerschaft wie auch jeder Mensch muss bei sich selbst, **ehrlich und authentisch** bleiben, um dauerhaft und glaubwürdig durch das Leben und die Gesellschaft zu gehen.

Das ist vor allem notwendig, um für die Gemeinschaft immer wieder neue, geeignete und motivierte Menschen zu finden.

Eine aufgesetzte Fassade, Widersprüche zwischen den Reden und Programmen einerseits und dem Handeln und der Realität andererseits werden von den Mitmenschen sehr schnell wahr genommen. Zunächst vielleicht nur intuitiv, bald aber auch intellektuell nachvollziehbar.

Ein typisches Beispiel für solche Fassaden sind die zahlreichen „Compliance-Richtlinien“ in der deutschen Wirtschaft. „Preisend mit viel schönen Reden“ werden darin hehre Grundsätze der Ethik und Menschenführung kund getan. In der betrieblichen Praxis finden sich dann von den angeblich so wichtigen und zwingenden Grundsätze allenfalls rudimentäre Ansätze.

Eine Übereinstimmung der Gedanken, der verkündeten Grundsätze und Einstellung mit dem Auftreten und Handeln schafft Vertrauen. Wenn die Politik jedoch jahrelang gebetsmühlenartig den Abbau der ausgeuferten Bürokratie ankündigt, aber nichts passiert, dann schwindet das Vertrauen nicht nur in dieses Projekt, sondern auch in die betreffenden Personen und den Stand der Politiker insgesamt.

Eine Person, die authentisch und echt ist, wird geschätzt, auch wenn sie manchmal unflätig oder unbequem ist. Ein Beispiel war Herbert Wehner im Deutschen Bundestag oder Helmut Schmidt als Bundeskanzler. Wer echt ist und auftritt, fühlt sich sicherer und gibt dies in der Stimme und seiner Körpersprache wieder.

Für eine Gemeinschaft sind deshalb diese Eigenschaften, **Ehrlichkeit und Authentizität**, bei ihren Mitgliedern, vor allem bei ihrem Führungspersonal besonders wichtig.