

VORAUSSETZUNGEN FÜR MOMENTE GELINGENDER BEZIEHUNG

Zur übersichtlichen Darstellung dieser Nennungen fassen wir sie in sechs Gruppen zusammen.⁹⁴ Wir erläutern einige der für uns besonders bedeutsamen Verhaltensweisen, um die jeweilige Grundtendenz sowie den Nuancenreichtum der Aspekte deutlich zu machen.

GRUPPE 1 OFFENHEIT

die anderen wahrnehmen

sich leer machen⁹⁵

neugierig sein

Vorbehalte reflektieren

dialogbereit sein

Die anderen wahrnehmen. Eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen, um einen Moment gelingender Beziehung zu ermöglichen, ist, andere wahrzunehmen, anzusehen und in den Blick zu nehmen. Nur wenn ich mich den Gegenüberstehenden zuwende, sie als Personen wahrnehme, habe ich die Chance für eine gelingende Beziehungsaufnahme. Mein aufmerksames Wahrnehmen und meine damit einhergehende Präsenz signalisieren: Ich möchte in Beziehung treten.

Dialogbereit sein. Leonard Swidler fordert, dass in einem Dialog »vier H« mitwirken sollen: *head, hands, heart and the whole*. Kopf (Denken), Hände (Körper), Herz (Gefühle) und das Ganze.⁹⁶ Ein gelungenes Schema für eine fühl-denkende und denk-fühlende Annä-

herung. Diese »vier H« unterscheiden den Dialog von einer Debatte. In einer Debatte kann es durchaus vorkommen, dem Gegenüber eine Veränderung seiner Einstellung abzufordern, gar aufzuzwingen, ohne sich für dessen Belange und Argumente zu öffnen. Anders ist es in einem Dialog, in dem sich die Partner zuhören und gemeinsam um einen Standpunkt ringen. Dialogbereit sein bedeutet, den anderen mit seinen Wünschen, Vorstellungen und Perspektiven wahrzunehmen und Veränderungen zuzulassen. Wichtig ist die Bereitschaft, Differenzen anzuerkennen, Unterschiede stehen zu lassen und die anderen trotzdem zu akzeptieren.

GRUPPE 2 ZUGEWANDTHEIT

sich anderen gegenüber positiv einstellen

empathisch reagieren

einladen, ermutigen und inspirieren

positive Kritikfähigkeit bemühen

angstfreien Raum schaffen

Sich anderen gegenüber positiv einstellen. Wie bereits im Baustein 3 »51 % positive Gefühle zulassen« angeklungen ist, spielt es eine entscheidende Rolle, ob ich jemandem mit positiver oder negativer Einstellung begegne. Gefühle verändern den Fokus unserer Aufmerksamkeit und beeinflussen die Art und Weise unseres Denkens sowie des Umgangs miteinander. Sich positiv gegenüber anderen einzustellen lädt zu einem Moment gelingender Beziehung ein. Abgrenzende, negative Haltung bewirkt das Gegenteil. Ob und wie weit diese positive Einstellung in der jeweiligen Beziehungskonstellation dann trägt, ist eine andere Frage.

Angstfreien Raum schaffen. *Angst tötet alles.* Diese Aussage von Gesine Schwan bringt auf den Punkt, was Neurowissenschaftler heute über die Wirkung von durch Angst ausgelösten Stresshormonen erforscht haben. Angst erschwert nicht nur das Lernen und Behalten, durch Angst ausgelöste Stresssituationen können langfristig die Nervenzellstrukturen unseres Gehirns schädigen.⁹⁷ Stress verhindert zudem empathische Reaktionen. Die evolutionär angelegte Verhaltensreaktion auf Angst ist entweder Angriff, Starre oder Flucht. Keine der drei ist förderlich für gelingende Beziehungen.⁹⁸

GRUPPE 3 RESPEKT

anerkennend und wertschätzend sein

Achtung zeigen und partnerschaftlich miteinander umgehen

auf Gleichwürdigkeit achten

auf Augenhöhe agieren

die Integrität einer Person nicht verletzen

authentisch sein

Anerkennend und wertschätzend sein. Aspekte des anerkennenden und respektvollen Umgehens miteinander sind im Zusammenhang mit Momenten gelingender Beziehung besonders wichtig, denn unser Miteinander findet oft in einer Atmosphäre des hierarchischen Abgleichens statt. Macht- und Wettbewerbs-Fühl-Denken ist in unserer Gesellschaft vorherrschend und tief in ihr verankert. Die anscheinend unwiderstehliche Wirkkraft von Macht und Wettbewerb wird jedoch infrage gestellt, wenn einem bewusst wird, wie wichtig Kooperation ist.⁹⁹ In diesem Zusammenhang kann das Erleben partnerschaftlicher Zusammenarbeit oder eines »echten Netz-

werkes«¹⁰⁰ hilfreich sein, die Gewichtung zugunsten kooperativer Verhaltensweisen zu verschieben – etwa zu einem wertschätzenden Dialog.

Auf Gleichwürdigkeit achten. Selbst dort, wo funktionale Hierarchien vorgegeben sind, etwa bei Eltern/Kinder-, Lehrer/Schüler-, Vorgesetzter/Mitarbeiter-Beziehungen, bedürfen diese ständiger Aushandlung. Dabei wird die von Jesper Juul geprägte »Gleichwürdigkeit« zum Schlüsselbegriff. Gleichwürdigkeit bedeutet nach Juul weder Ebenbürtigkeit noch Gleichheit, sondern *von gleichem Wert als Mensch [zu sein] (...) mit demselben Respekt gegenüber der persönlichen Würde und Integrität des Partners. In einer gleichwürdigen Beziehung werden die Wünsche, Anschauungen und Bedürfnisse beider Partner gleich ernst genommen und nicht mit dem Hinweis auf Geschlecht, Alter oder Behinderung abgetan oder ignoriert. Gleichwürdigkeit wird damit dem fundamentalen Bedürfnis aller Menschen gerecht, gesehen, gehört und als Individuum ernst genommen zu werden.*¹⁰¹

Für Menschen in Führungspositionen hat der Aspekt der Gleichwürdigkeit besonderes Gewicht. Eine Führungsposition verleiht – gewollt oder ungewollt – Macht über die Beziehungsqualität und deshalb ist es umso wichtiger, so Jesper Juul in unserem Gespräch, diese Macht in *ethisch anständiger Weise zu verwenden.*

Gerald Hüther formuliert in diesem Zusammenhang folgende Aufforderung: *Das Problem ist in den meisten Fällen, dass die Menschen, die miteinander in Beziehung treten, sich nicht auf Augenhöhe begegnen. (...) Der, der oben steht, hat mehr Kraft und Macht. Er ist derjenige, der den anderen einladen, ermutigen und inspirieren muss.*

Auf Augenhöhe agieren. Wie schwierig es ist, die nachvollziehbare Forderung »nach Augenhöhe« im Arbeitsalltag umzusetzen, zeigt eine Äußerung Claudia von Braunmühls: *Im Bereich der Entwicklungszusammenarbeit geht es oft in gewisser Weise um Identität*

ten, wenn Überordnung und Unterordnung, Überlegenheit und Unterlegenheit verhandelt werden. Wer darf wem auf die Schulter klatschen? Ein bewusstes »Klein-Machen«, um einer Begegnung Chance zum Gelingen zu geben, kann je nach Kontext zum Gelingen oder Misslingen führen.¹⁰² Misslingen wird sie vor allem dann, wenn das Klein-Machen mit Schwäche verwechselt wird. Frau von Braunmühl zeigt in ihrem Gespräch zudem klare Grenzen für ein Bemühen um Momente gelingender Beziehung auf: *Keine Kompromissbereitschaft, kein Entgegenkommen unter Bedingungen der Verletzung von Menschenwürde und Menschenrechten.*

Authentisch sein. Als weitere wichtige Voraussetzung für das Gelingen von Beziehungsaufnahme wurde in den Gesprächen immer wieder Authentizität genannt. Mit diesem Begriff wird »unverstellt, klar und glaubwürdig sein« verbunden. Wir haben in der Auseinandersetzung mit der Erkenntnis des Zusammenspiels von Fühlen und Denken folgende Vorstellung von Authentischsein entwickelt:

Authentisch sind wir, wenn wir fühlen, was wir denken, authentisch sind wir, wenn wir fühlen, was wir sagen, authentisch sind wir, wenn wir fühlen, was wir tun.

Authentizität kann nicht nur positive Folgen haben, sondern auch zerstörerisch wirken. Ein negatives Beispiel ist ein Attentäter, der mit hoher Authentizität handelt. Er kann sich in völliger Übereinstimmung zwischen Fühlen und Handeln befinden, aber sein Verhalten reißt Menschen in Verzweiflung und Tod. Dieses Beispiel zeigt, wie wichtig es ist, alle genannten Verhaltensweisen immer im Kontext eines sozialverträglichen Miteinanders zu sehen. Jesper Juul hat vier Aspekte in unserem Gespräch genannt, die für ihn wichtige Voraussetzungen für Momente gelingender Beziehung sind: *Wenn die vier Elemente Gleichwürdigkeit, Authentizität, persönliche Verantwortung und Integrität in einer Beziehung sind, dann ist es eine gute Beziehung. Wenn eines oder mehrere fehlen, dann ist es eine nicht so gute Beziehung.*

GRUPPE 4

MUT

Vertrauen schenken

Vertrauensvorschuss geben
risikobereit sein

Vertrauen schenken. Vertrauen zu schenken erfordert Mut und Vertrauen in sich selbst. Vor allem in Beziehungssituationen, in denen das Risiko der Enttäuschung nicht vorhersehbar ist. *Es ist eine große Stärke erforderlich, mit jemandem offen, vertrauensvoll und vorbehaltlos zu kooperieren, vor allem dann, wenn nicht abzusehen ist, wann die nächste Konstellation kommt, bei der Sie gegeneinander stehen. (...) Risikobereitschaft gehört zum Vertrauen. Risikobereitschaft zeigen Sie nur, weil Sie sich zutrauen, es zu überwinden, wenn Sie enttäuscht werden.*¹⁰³

GRUPPE 5

HUMOR

Humor zulassen

humorvoll sein

Humorvoll sein. Humor ist eine weitere Voraussetzung für das Gedeihen von Momenten gelingender Beziehung. *Humor ist ganz wichtig. (...) Wenn man humorvoll auf eine Situation eingeht, ist man zugeneigt* (Gesine Schwan). In einer Situation humorvoll reagieren zu können setzt allerdings Selbstvertrauen voraus und die Fähigkeit, sich Fehler einzugestehen. Dies kann Spannungen verrin-

gern, erleichternd wirken und die Atmosphäre der Begegnung verändern. In seinem Essay *Vernunft und Humor. Vom Sieg des So-ist-es über das So-hat-es-zu-sein* beschreibt der Philosoph Odo Marquard mit Verweis auf die erzählende Kunst, was alles zum Humor gehört: *Zum Humor gehört, dass man sich (...) der Buntheit des Endlichen aussetzt. (...) Humor gibt Distanz zu der Wirklichkeit, die man selber ist.*¹⁰⁴

GRUPPE 6

ZEIT

sich Zeit nehmen

entschleunigen

Sich Zeit nehmen. *Die wichtigste Voraussetzung dafür, dass ich mich auf den anderen einlassen kann, ist Zeit (Jesper Juul). Zeit ist eine der wesentlichen Bedingung für Momente gelingender Beziehung. Ohne Wahrnehmen, Innehalten und Einlassen können diese Momente nicht entstehen und gedeihen. Zeit gibt uns den Rahmen und den Raum für Momente gelingender Beziehung.*¹⁰⁵

Häufig ist hierzu gar nicht viel »Realzeit« nötig, wie die Beispiele aus unserer Einführung in dieses Buch zeigen. Ein paar Sekunden gegenseitiger Wahrnehmung und Offenheit können genügen, einen Moment gelingender Beziehung auszulösen. Ein paar Sekunden »Realzeit« werden dann zu »gefühlter Zeit«, zu einer wohlthuenden Fermate im hektischen Alltag, die als willkommener Haltepunkt empfunden wird. Warum gönnen wir uns nicht das bisschen Zeit? Frei nach Ödön von Horváth »bin ich nämlich eigentlich ganz anders, ich komm' nur so selten dazu«. ¹⁰⁶ Warum nicht diese kurzen Haltestellen vorsehen in unserem von Beschleunigungsdynamik

geprägten Leben? Es ist an der Zeit, sich Zeit zu nehmen für mehr Momente gelingender Beziehung.

Diese Auflistung der Haltungen und Einstellungen ist nicht als »To-do-Liste« für systematisches Abarbeiten gedacht! Braucht die eine Beziehungssituation Mut, Verantwortungsgefühl und Humor, sind für eine andere Gleichwürdigkeit, Wertschätzung und Vertrauen das Wichtigste. Momente gelingender Beziehung sind vergleichbar mit kleinen Inseln zugewandter Wahrnehmung, die man im großen Meer des allgemeinen Beziehungsgefüges sucht und findet. Manchmal wird so eine kleine Insel durch eine Welle verschluckt. Manchmal ergeben sich »Sandbänke« und »Untiefen« und verbinden zwei oder mehrere Inseln miteinander. Manchmal wachsen Inseln auch zu ungeahnter Größe. Eines haben alle diese Inseln gemeinsam: Sie entstehen aus dem großen Reservoir prosozialer Verhaltensweisen und Haltungen.

Mehr Zeit und Raum für Momente gelingender Beziehung. Die Auseinandersetzung mit dem Phänomen Beziehung geht uns alle an. Wir können gar nicht nichtbezogen sein. Es ist für unser eigenes und anderer Menschen Wohlergehen unbedingt notwendig, Momenten gelingender Beziehung mehr Raum und Zeit zu geben.

Bestimmte Probleme dieser Welt [kann man] nur gemeinsam lösen. Dann wird man auch versuchen, diese Gemeinschaften aktiv herzustellen. Wie wollen sie das aber anders machen als über gelingende Beziehungen? Dazu müsste man andere Menschen einladen, ermutigen und inspirieren, mitzumachen, sich anzuschließen.¹⁰⁷

In seinem Buch *Selbst Denken. Eine Anleitung zum Widerstand* weist der Soziologe Harald Welzer auf ein Phänomen hin, das in diesem Zusammenhang Mut macht. Soziale Bewegungen werden dann mächtig, wenn in jedem gesellschaftlichen Segment, in jeder Schicht, in jedem Beruf, in jeder Funktion ein paar Prozent der Beteiligten begin-

*nen, die Dinge anders zu machen.*¹⁰⁸ Welzer spricht von drei bis fünf Prozent, die ausreichen, Anstoß für nachhaltige Veränderungen zu geben.¹⁰⁹ Danach potenzieren sich die Kräfte und können systemverändernd wirken.¹¹⁰

Eine gute Beziehungskultur zu gestalten, getragen von Momenten gelingender Beziehung, ist weder zu jeder Zeit noch in jedem persönlichen oder beruflichen Umfeld möglich. Wie wir in diesem Buch dargestellt haben, gibt es jedoch viele Gründe, sie zur treibenden Kraft unserer Begegnungen werden zu lassen. Und noch etwas. Wenn ein Moment der Beziehung gelingt: Achtung! Ansteckungsgefahr!