einfach leben thema

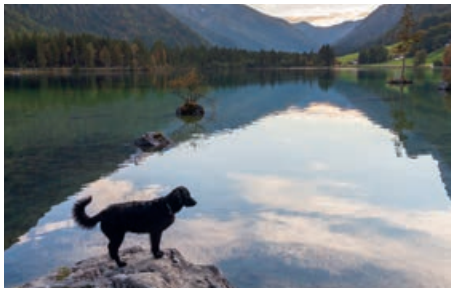
Verlag Herder

Was uns verbindet

Essen verbindet. Kochen auch

Resonanz als Kraftquelle

Vom Wert wirklicher Berührung



Inhalt | Was uns verbindet

4 **Wege zueinander**
Mit Anselm Grün im Gespräch

10 **Am Anfang war die Nabelschnur**
Von Martin Kämpchen

14 **Zurück zur Natur**
Von Gabriela Herpell

16 **Gesichter der Einsamkeit**
Diana Kinnert im Gespräch

20 **Berührung**
Von Rebecca Böhme

22 **Kraftquelle Resonanz**
Von Irmtraud Tarr

24 **Streiten verbindet – aber wie?**
Von Friederike von Tiedemann

Editorial

Foto: @ Daniel Biskup

Was trennt? Was verbindet?

Von Rudolf Walter

Menschen sind wie Bäume. Der chinesische Lyriker Ai Qing hat 1940 ein Gedicht geschrieben, das über alle kulturellen Grenzen hinweg verständlich ist – als Bild für unser Leben: „Ein Baum, ein Baum/ Jeder steht aufrecht für sich,/ Wind und Luft erzählen von ihrem Abstand. Doch unter der Decke der Erde/ Strecken sich ihre Wurzeln/ Und in verborgener Tiefe/ Verschlingen sie sich ineinander.“ Menschen sind wie Bäume: selbstständig und allein stehend, aber nur in Verbindung wirklich lebensfähig. Jeder ist besonders, und doch mit dem ganzen Leben um uns herum tief verbunden.

Kein Mensch lebt für sich allein. Dass wir alle „Ich“ sagen, dass wir Individuen, also auch unterschiedlich sind, darin liegt schon eine erste große Gemeinsamkeit. Was uns verbinden kann, sind Alter, Geschlecht, Sprache, Herkunft oder Kultur. Aber eben auch darin grenzen wir uns ab: dass wir nicht alle die gleichen, sondern ganz unterschiedliche Erfahrungen, Interessen, Überzeugungen und Emotionen haben.
Aber so unterschiedlich wir auch sein mögen: Wir alle sind geboren und am Ende sterblich. Mit dem Augenblick der Geburt in unsere eigene Leiblichkeit entlassen, bleiben wir zeitlebens mit uns selbst verbunden – und dabei auf andere Weise immer auch verbunden mit unserer Umgebung. Und sind immer wieder genötigt, über uns hinauszugehen, Beziehungen zu und Bindungen mit anderen einzugehen, um „selbst“ zu werden.
Wir setzen uns in Beziehung zu anderen, schauen auf sie und wollen auch selber gesehen werden. Auch die schönste Beziehung, die Liebe, erfahren wir so: Da ist ein anderer, der uns so wahrnimmt, wie wir im Innersten sind, der uns Anerkennung und Einzigartigkeit zuspricht.

Es stimmt: Wir können uns auch in Gesellschaft „mutterseelenallein“ fühlen. Aber stimmt deswegen schon die Gegenüberstellung: Schmerzliche Einsamkeit auf der einen Seite? Und das Glück der Verbundenheit auf der anderen? Nicht ganz. Ja, es gibt Ausgrenzung, das Gefühl, nicht verstanden zu sein, nicht dazuzugehören, keinen Halt zu haben. Aber es gibt auch erfüllte Einsamkeit: ein allein Fürsichsein, das Verbundensein mit sich, das Insichruhen – und tiefes Glück bedeutet.
Auch was uns verbindet, muss nicht immer positiv sein. Nicht nur in gegenseitiger Sympathie, sondern auch im Hass oder gegenseitiger Abneigung sind Menschen ja einander verbunden. Verbundenheit wird zum Einheitsbrei,

Titelfoto: @ Alexander W. Helin, Gettyimages

26 **Humor verbindet. Und wie!**
Von Roman Felix Szeliga

28 **Teilen – einander etwas gönnen**
Von Verena Kast

32 **Ein Festmahl**
Von Wolfgang Lechner

36 **Dankbarkeit ist der Schlüssel**
Sylvia Wetzel im Gespräch

40 **So gewinnen wir ein weises Herz**
Von Luise Reddemann

42 **Fußball – Geld oder Leben?**
Von Rudolf Walter

43 **Die Autoren**

wenn in einer ununterscheidbaren Masse der Einzelne verschwindet. Es gibt Paare, die aneinander kleben und symbiotische Beziehungen, die keine Luft zum Atmen lassen. Selbst das Wort „Familienbande“ hat bekanntlich einen unguten Beigeschmack.
Gleich ob ich Mann oder Frau bin, alt und gebrechlich oder jung und dynamisch, Ausländer oder Einheimischer, Obdachloser oder Villenbesitzer – wir alle sind Menschen. Wir alle leben, inmitten von anderem Leben, auf der gleichen Erde. Auch wer allein ist, bleibt auf Gemeinschaft bezogen. Auch wer Nähe und Geborgenheit braucht, sucht zwischendurch Raum für sich. Distanz und Verbundensein gehören zusammen.

Das Gedicht von Ai Qing beschreibt das. Ganz allein sind wir nie, auch wenn es oberflächlich so scheint. Aber da ist auch eine Pendelbewegung – zwischen Distanz und Verbundensein. Schopenhauer meint das mit dem berühmten Gleichnis von den Stachelschweinen: Es ist, so sagt er, bei uns wie bei diesen Tieren, die sich bei Kälte nah zusammendrängen, um sich durch die gegenseitige Wärme vor dem Erfrieren zu schützen. Und sich wieder voneinander entfernen, sobald sie die gegenseitigen Stacheln spüren.
Wie geht Verbundenheit, die beides ermöglicht: Distanz und Nähe, Eigenständigkeit und Gemeinschaft? Ist die technische Welt der sozialen Medien die Lösung: Jeder in seinem Gehäuse und durch technische „connectedness“ mit allen verbunden, ohne dass man einander zu nahe kommt? Die sozialen Medien vernetzen die Welt und ermöglichen vieles. Aber sie führen nicht notwendig zu wirklicher Nähe. Auch unter einer Fülle von sogenannten „Kontakten“ kann man „verschütt gehen“.

Also was trennt? Sich in emotionaler Gleichgültigkeit vergraben. Die Jalousien herunterlassen und sich vom Leid der anderen abschotten. Oder blanken Egoismus als Selbstständigkeit tarnen. Das Gegenüber – den anderen, die Natur, die Welt – eiskalt nur unter dem Aspekt sehen, wie man sie für sich ausbeuten kann. Sich einbunkern in der eigenen Vorteilsnische. Das trennt nicht nur, es macht auch einsam.
Und was verbindet? Herausgehen aus dem eigenen Panzer. Absehen von sich, sich nicht allzu wichtig nehmen. Und wahrnehmen, was um mich herum ist, im direkten Gegenüber, neugierig, im offenen Austausch. Vertrauen haben. Und bereit sein, die Sichtweisen anderer wahrzunehmen. Solidarität und Freundlichkeit praktizieren. Helfen und Hilfe annehmen.
Die eigene Lebensfreude kann so steigen. Und die Welt wird zu einem freundlicheren Ort, wenn wir Verbundenheit so wahrnehmen und pflegen.

Kein Mensch ist eine Insel, sagt Anselm Grün. Und: Es ist gut, füreinander da zu sein.

Wege zueinander

Anselm Grün im Gespräch mit Rudolf Walter

Allein in Deutschland sagen 14 Millionen Menschen, dass sie sich einsam fühlen. Und nicht nur in Politikerreden wird das Auseinanderdriften der Gesellschaft beklagt, wird Zusammenhalt vermisst, beschworen oder eingefordert. Offensichtlich ein Thema, das gerade auf den Nägeln brennt.

Jedenfalls mehr als ein vereinzeltes Gefühl. Man weiß nicht erst seit Corona um die zunehmende Isolation vieler. Psychologen sagen, die größte Krankheit unserer Zeit sei Beziehungslosigkeit: dass Menschen keine Beziehung zu sich selber, zu anderen Menschen, zur Natur haben. Verbundenheit ist ein Hoffnungswort: für Einzelne, aber auch für eine polarisierte und fragmentarisierte Gesellschaft. Wir können die Probleme der Zukunft schließlich nur lösen, wenn es Zusammenhalt gibt und wir uns gemeinsam in die Verantwortung genommen wissen.

Sie sagen das als Mönch, der im Kloster in gewisser Weise bewusst außerhalb der Gesellschaft lebt. Was verbindet Sie selber mit dieser unserer konkreten Gesellschaft?

Klosterleben ist ja kein isolationistischer Rückzug, mit dem Rücken zur Welt. Evragius Ponticus im 4. Jahrhundert sagt schon: „Der Mönch ist einer, der allein lebt, aber sich mit allen Menschen verbunden fühlt“ – weil er sich in jedem Menschen selber sieht und erkennt. Verbundenheit drückt sich auch im Gebet aus. Schon in den Psalmen wird die Not der Welt in Solidarität vor Gott getragen. Und natürlich lese ich die Zeitung, nehme Anteil an dem, was in der Welt passiert. Wie sollte ich predigen, wenn ich nicht weiß, was die Menschen bewegt?

Was verbindet uns? Gibt es eine besondere „benediktinische“ Antwort auf diese allgemeine Frage?

Auch in einer Klostergemeinschaft gibt es Konflikte. Auch da sind die Menschen unterschiedlich. Das Ziel, gut, also dankbar und zufrieden zu leben, ist auch hier nicht immer einfach. Benedikt nimmt in seiner Regel den Einzelnen wichtig, fragt aber gleichzeitig, wie, bei allen Differenzen, Gemeinschaft gelingt. Er sagt, man solle charakterliche und psychologische Schwächen anderer „geduldig ertragen“. Verbundenheit ist nicht Gemeinschaftsromantik. Im Kloster nicht und nicht in unserer Gesellschaft, in der es so viele unterschiedliche Ansprüche, Bedürfnisse, Sichtweisen und Interessen gibt, und auch so viel Opfermentalität und Reizbarkeit. Hier wie dort braucht es Sensibilität füreinander. Und Solidarität. Gemeinschaft trägt den Einzelnen – und Reibungen verhelfen dem Einzelnen auch zur Selbsterkenntnis. Es geht im Kloster nicht darum, sich im oberflächlichen Miteinander wohlzufühlen. Etwas Entscheidendes liegt für uns Mönche im Wissen: Es gibt, bei allen menschlichen Unterschieden, den gemeinsamen Grund in Gott. Gemein-