

Verbunden, doch nicht verschmolzen

DAS »WIR« GELINGT, WO MENSCHEN WECHSELSEITIG IHRE BESONDERHEIT ANERKENNEN UND SICH GLEICHWOHL VERBUNDEN WISSEN. UND DIE KUNST DER BEZIEHUNG BESTEHT DARIN, STETS NEU EIN GUTES GLEICHGEWICHT VON INDIVIDUALITÄT UND GEMEINSCHAFT ZU TREFFEN. ÜBERLEGUNGEN UND DENKANSTÖSSE ZU EINER »PSYCHOLOGIE DES WIR«.

MIT DIESEM ESSAY ZUR PSYCHOLOGIE DES WIR SETZEN WIR UNSERE SERIE FORT, IN DER SICH WISSENSCHAFTLER UND KÜNSTLER MIT DER FRAGE BESCHÄFTIGEN, WELCHE ERKENNTNISSE IHRE DISZIPLIN ZU EINER NEUEN WIR-KULTUR BEISTEUERN KANN.

Text: **Karin Kunze-Neidhardt und Hans Neidhardt**

Fotos: **Marc Becher**

Wir sollen und wollen einen Aufsatz zur »Psychologie des WIR« schreiben. Wir arbeiten als Psychotherapeutenpaar mit Paaren und mit Gruppen, leben als Ehepaar zusammen und bringen Erfahrungen aus je einer vorherigen Ehe mit. An Einsichten in eine Psychologie des WIR mangelt es nicht, und schon gar nicht an Fachwissen über systemische Konzepte, Persönlichkeitsmuster, Erkenntnistheorie, spirituelle Wege und so weiter.

Wie bringen wir das alles so zusammen, dass daraus ein Text wird, mit dem wir uns einverstanden erklären können und der – außer für uns – hoffentlich für die Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift von Bedeutung ist? Und es geht dabei ja nicht bloß um Inhalte. Es geht um Stile, die zueinander finden müssen, zum Beispiel die Begeisterung für die kühle Klarheit des digitalen Denkens (Null – Eins. Ja – Nein. Wenn – Dann) und die Faszination für die Buntheit, den Bilderreichtum, die Metaphern des analogen Denkens. Das eine zu trocken, das andere zu üppig. Es geht um die Empfindlichkeit, wenn die eigene Lieblingsidee beim anderen durchfällt. Und dies und das. Angewandte Psychologie des WIR eben.

Das Ergebnis: eine Ausformulierung unseres gemeinsamen Hinspürens und Nach-Denkens. Welches Phänomen meinen wir eigentlich, wenn wir WIR sagen? Welche psychologischen Prozesse charakterisieren ein WIR? Und wie kann ein WIR gut gelingen? Unser Wunsch: Denk-Anstöße geben. Keine Theoriebildung und schon gar keine »Lehre«.

Denn – zusammen mit einer immer weiter wachsenden Zahl von Menschen – festigen sich in uns die Erfahrung und die Einsicht, dass wir als Paare, Gruppen und letztlich als Menschheitsfamilie die vorhandenen Schwierigkeiten nicht systemimmanent lösen können, sondern dass im Gegenteil die systemimmanen-

ten Lösungsversuche die Probleme verschärfen, dann muss unser Gedankengang zur »Psychologie des WIR« die Psychologie letztlich hinter sich lassen.

Mehr als die Summe der Teile Was ist eigentlich dieses WIR? Laut Duden steht es für »mehrere Personen, zu denen die eigene gehört, für einen Kreis von Menschen, in den die eigene Person eingeschlossen ist«. Also ICH + DU (+ DU + DU + ...) = WIR? Eine einfache mathematische Gleichung? So einfach ist das nicht. Schon Aristoteles hat gewusst: »Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.« Da lohnt es also, genauer hinzuschauen. Betrachten wir als Erstes den kleinsten Baustein eines jeden beliebigen WIR, das ICH. Wenn wir »ICH« sagen, meinen wir ja mehr als eine Ansammlung von Körperzellen, wir beschreiben die Person oder besser die Persönlichkeit, als die wir uns sehen. Und das schließt auch Name und Herkunft, Stärken und Schwächen, Vorlieben und Abneigungen ... mit ein. Schon das sogenannte ICH ist ein komplexes Gebilde. Heißt das dann also: Körper + Verstand + Name + Herkunft + Stärken + Schwächen + Vorlieben + Abneigungen + ... = ICH?

Wenn wir das ICH nicht als feste, sondern als variable Größe verstehen, können wir uns fürs Erste damit zufriedengeben. Denn jeder weiß, dass die einzelnen Summanden unserer Gleichung keine Konstanten sind. Der Körper altert, Schwächen verwandeln sich in Stärken, und Stärken entpuppen sich plötzlich als Schwächen. Wir entdecken neue Fähigkeiten in uns und lernen ständig dazu. Gleichzeitig vergessen und verlernen wir Dinge, die uns nicht mehr wichtig sind oder die wir nicht mehr benötigen. Vorlieben und Abneigungen wechseln, sogar einen neuen Namen können wir annehmen.

Außerdem steht dieses ICH nicht isoliert für sich, sondern bezieht automatisch »das Andere« mit ein – als Unterscheidungs- oder Übereinstimmungsmerkmal. Und wird von ihm beeinflusst. Ein permanentes Wechselspiel. Kein ICH ohne DU. Wenn schon das ICH nicht als absolute Größe definiert werden kann, wie sieht es dann mit dem WIR aus?

Verflixte Definitionen Schnell wird klar: Auch das WIR ist keine feste Größe. Beziehungspartner wechseln, Gruppen vergrößern



Karin Kunze-Neidhardt ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Supervisorin und Organisationsberaterin, **Hans Neidhardt** ist Diplompsychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Autor (Das Enneagramm unserer Beziehungen, Rowohlt-Verlag – mit M.A. Gallen) und Ausbilder für Focusing (DAF).



ßern oder verkleinern sich, lösen sich auf und definieren sich neu, der Wechsel von Staatsangehörigkeit oder Religionszugehörigkeit ist möglich, selbst Ländergrenzen unterliegen Veränderungen. Wer also definiert das WIR?

Zuerst denken wir an vorgegebene äußere Strukturen wie geografische, familiäre, gesetzliche oder wirtschaftliche: Ich bin Teil eines Volks, einer Nation oder einer Familie, bin Einwohner einer Stadt oder eines Dorfes, Mitglied einer Wohngemeinschaft, eines Vereins oder einer Partei, Mitarbeiterin einer Firma. Aber auch wenn ich formal dazugehöre, heißt das noch nicht, dass ich mich zugehörig fühle. Oder umgekehrt: Ich fühle mich zugehörig, obwohl ich es formal nicht bin. Wenn wir genauer hinschauen, wird deutlich, dass dieses WIR, von dem wir hier sprechen, eine subjektive Angelegenheit ist und keine formale. Und damit eine Variable, weil schon das ICH, wie wir gesehen haben, nicht statisch ist. Jedes WIR schließt ganz selbstverständlich bestimmte Menschen ein und grenzt sich von anderen ab: Ihr gehört dazu, und

Keine Gruppe, angefangen von Paaren bis hin zu Nationen, steht isoliert für sich, sondern lebt vom Unterschied zu und vom Wechselspiel mit »den Anderen«.

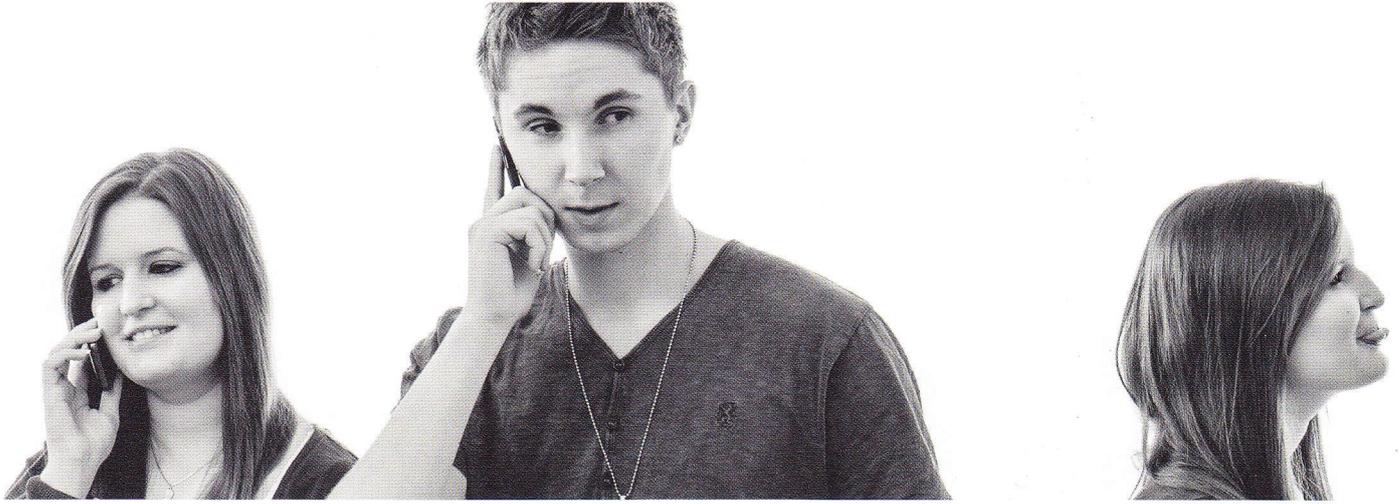
ihr gehört nicht dazu. Also gilt auch beim WIR: kein WIR ohne IHR. Keine Gruppe, angefangen von Paaren bis hin zu Nationen, steht isoliert für sich, sondern lebt vom Unterschied zu und vom Wechselspiel mit »den Anderen«. Auch hier lassen sich keine klaren Grenzen ziehen. Und die Komplexität erhöht sich mit zunehmender Größe.

Definitionen helfen, Komplexität zu reduzieren. Die große Gefahr dabei ist: Wenn wir uns mit unserer Definition des »Ich« oder des »Wir« zu sehr identifizieren, dann geben Eingrenzung und Abgrenzung nicht nur Identität und Struktur und damit Schutz, sondern verringern oder blockieren die Lebendigkeit (denn Leben ist Inter-Aktion). Und die an sich hilfreiche Unterscheidung (Ich – Du, Wir – Ihr) wird destruktiv. Auf der anderen Seite: Wenn es gar keine Verständigung über das gibt, was ich und du (und du und du...) als »unser WIR« verstehen wollen, ist ein konstruktives Miteinander nur schwer oder gar nicht möglich.

Ein westliches Problem Im Übrigen handelt es sich hier um ein typisches Problem westlichen Denkens, das abgegrenzte Objekte braucht, die dann anschließend hinsichtlich ihrer Beziehungen zueinander untersucht werden. Das östliche Denken hat die Relationen im Vordergrund: Der Raum wird nicht als leerer Raum gesehen, in dem sich abgegrenzte Objekte befinden, sondern als Beziehungsraum, der gefüllt ist mit lebendigen Interaktionen. Die einzelnen Objekte treten in dieser Betrachtungsweise in den Hintergrund. Ein Beispiel dafür ist die Kunst des Ikebana, die darin besteht, die Zwischenräume zwischen den Blüten, Zweigen, Steinen usw. zu gestalten. Eine Sichtweise, die für ein umfassenderes Verständnis des WIR außerordentlich hilfreich ist.

Denn eine formale (»westliche«) Definition des WIR, z.B. über Mitgliedsbeiträge, ist im Sinn einer Grenzziehung sicher aus praktischen Gründen erforderlich, sagt aber noch gar nichts über die Qualität dieses Wir, also darüber, wie dieses Wir beschaffen ist, und vor allem, ob es den beteiligten Menschen und letztlich dem Leben dient. Wir haben hierzulande ja eher ein Überangebot an sozialen Einrichtungen und Angeboten, die formal gut definiert sind, aber oft an Überstrukturiertheit, Kälte und emotionaler Verarmung erkranken. Betrachten wir das Phänomen WIR stattdessen als Wechselwirkungs-Wirklichkeit! Lassen wir das ICH und das DU etwas zurücktreten und legen wir das Hauptaugenmerk auf die Frage: Was findet zwischen uns statt? Betonen wir weniger die Einzelteile, aus denen sich das Ganze zusammensetzt, und stattdessen mehr die ständig sich ereignenden Wechsel-Wirkungen in den Zwischenräumen!

Auf dieser Grundlage können wir nach Prozess-Bedingungen fragen, die wichtig sein könnten, damit dieses WIR gelingen, das heißt leben, atmen, sich entfalten und schöpferisch tätig



werden kann. Es sind zwei aufeinander bezogene Vorgänge, deren Zusammenwirken entscheidend das Gelingen oder Misslingen eines WIR beeinflusst: Verbindung ohne Verschmelzung und Differenzierung ohne Trennung.

Das Anders-Sein meistern Sind die einzelnen Personen gut genug unterscheidbar? Ist genügend (Spiel-)Raum für die Wahrnehmung, Wertschätzung und Entfaltung der ganz individuellen Eigenheiten und Fähigkeiten? Kann ich als Bestandteil des größeren WIR meine eigenen Grenzen noch erkennen? Wo hört meine Zuständigkeit (meine Problematik, mein ...) auf und wo beginnt deine Zuständigkeit (dein Problem, dein ...)? Zu wenig deutliche Grenzen, das Merkmal symbiotischer Beziehungsmuster im Kleinen und im Großen, sind – tiefenpsychologisch betrachtet – oft Hinweise auf untergründige Ängste vor Trennung, Verlust, Verlassenwerden und vor dem Schmerz, der dadurch entstehen könnte.

Differenzierung als wertschätzender Umgang mit Unterschiedlichkeit setzt voraus, das Getrenntsein (»Ich bin nicht Du«) als Tatsache anzuerkennen und die zur menschlichen Existenz dazugehörige Angst, die daraus resultiert, wahrzunehmen und regulieren zu können, ohne das WIR dafür zu sehr zu benötigen.

»Wer nicht allein sein kann, hüte sich vor der Gemeinschaft«, schrieb einst der evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer seinen Mitstreitern ins Stammbuch. Die Frage ist: Was hilft am meisten, um mit dem Getrenntsein klarzukommen? Das Leugnen oder Verwischen der Unterschiede (»Wir sind alle eins und es gibt gar keine Unterschiede.«) ist hier so wenig passend wie die einseitige Überbetonung des Getrenntseins in abspaltenden Lösungsversuchen (»Ich bin absolut unabhängig, ich brauche niemanden.«).

Wo und wie kann das einzelne Mitglied eines Wir genügend eigenen Boden, eigene Sicherheit, eigenen Wert ... in sich finden, um von dieser Basis aus seine Einzigartigkeit als Beitrag für das Ganze sehen, würdigen und leben zu können? Und wie wird es möglich, diese Einzigartigkeit auch bei jedem anderen anzuerkennen und wirksam werden zu lassen? Wie wird innerhalb des WIR der Konfliktstoff reguliert, der sich aus der Unterschied-

lichkeit ergibt? Was braucht der Einzelne, was braucht die Gemeinschaft, damit die Unterschiedlichkeit produktiv für das Ganze werden kann? Wo ist die Grenze zu ziehen zu autoritären Gleichschaltungstendenzen auf der einen und abgetrennter, isolierter Ego-Zentriertheit auf der anderen Seite?

Verbindung leben Ist es den Mitgliedern der Gemeinschaft möglich, die je einzelnen Anliegen, Meinungen, Standpunkte, Stile... UND das Ganze wahrzunehmen? Oder löst die Verbindung mit dem Ganzen die Individualität auf; und der »Mythos vom Kollektiv« schwebt drohend über der Gemeinschaft? Wollen wir »eins sein« oder wollen wir einander begegnen? Qualifizierte Verbindung setzt Differenzierung voraus.

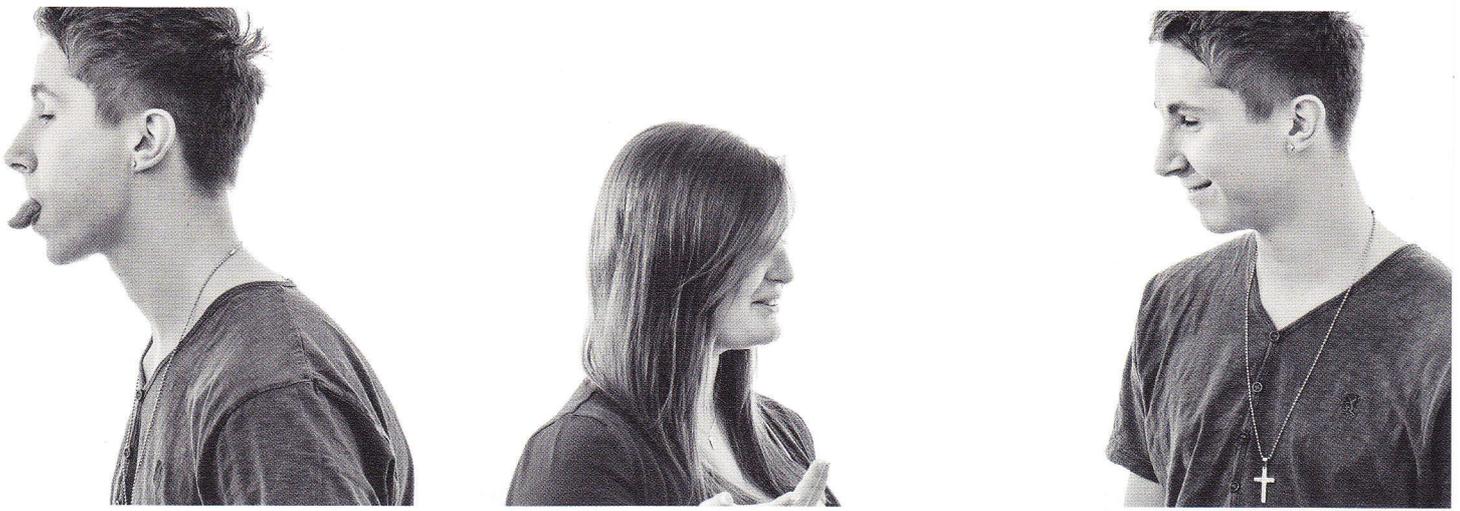
Probleme entstehen immer dann, wenn Verschmelzungswünsche unter der Hand Regie führen. Nicht umsonst hat Ken Wilber auf Grund seiner zahlreichen Beobachtungen den Begriff der »Prä-/Trans-Verwechslung« geprägt: Die unreflektierte Erwartung, dass die Zugehörigkeit zu einem WIR den menschlichen Ur-Schmerz des Getrenntseins durch Verschmelzungserlebnisse heilen soll, führt nicht zu mehr Verbundenheit, sondern in die

Wollen wir »eins sein« oder wollen wir einander begegnen? Qualifizierte Verbindung setzt Differenzierung voraus.

Überforderung, Frustration und – letztlich – in die Trennung, die auf alle Fälle vermieden werden sollte.

Verbindung ohne Verschmelzung entsteht dann, wenn wir das eigene Wesen oder Sein UND das des anderen erkennen und bejahen. Und durch eine wechselseitige Empathie, die den eigenen Stand-Punkt nicht auslöscht, sondern im Gegenteil voraussetzt. Denn wie kann ich mich in dich einfühlen, wenn ich nicht über genügend eigene Souveränität und Stabilität verfüge? »Differenziert, aber nicht getrennt und verbunden, aber nicht verschmolzen« würde die psychologische Formel für Gemeinschaften jeder Art und Größe lauten. Aber wie kann das gelingen?

Liebevolle Selbstaufmerksamkeit Diese Frage führt uns geradezu zu unserem Ausgangspunkt zurück, zum kleinsten Bau-



stein des WIR, zum ICH. Genau hier finden wir den Schlüssel für Veränderung und Wachstum – auch für das WIR. Gewohnheitsmäßig suchen wir gerne – vor allem, wenn es schwierig wird, aber auch, wenn uns etwas erstrebenswert scheint – die-

Gelingende Gemeinschaft beginnt mit liebevoller Selbstaufmerksamkeit jedes Einzelnen.

sen Schlüssel beim DU oder IHR (beim Partner, bei Freunden, Kollegen oder Vorgesetzten, bei Institutionen, in der Politik, in der Gesellschaft). Aber wer reagiert da gerade auf jemanden oder etwas? Wer leidet, wer ärgert sich, wer ist irritiert? Wer bewundert, wer beneidet, wer sehnt sich?

Gelingende Gemeinschaft beginnt mit liebevoller Selbstaufmerksamkeit jedes Einzelnen: innehalten und einladen, was immer sich gerade in uns zeigen möchte. Das ist gar nicht so schwer: Schenken Sie Ihrem Körper für ein paar Minuten interessiert und freundlich Beachtung, ohne etwas Bestimmtes erreichen zu wollen: Wie fühlt sich der Körper an? Was braucht er gerade? Vielleicht möchte er sich strecken oder einen Moment liegen, vielleicht braucht er Bewegung, vielleicht Wärme oder frische Luft, vielleicht möchte er eine Anspannung loslassen ... Und dann geben Sie Ihrem Körper, was er gerade braucht. Oder, wenn das im Moment nicht geht, nutzen Sie die nächstmögliche Gelegenheit. Machen Sie eine Verabredung mit sich selbst. Oder nehmen Sie für einen Moment wahr, was Sie gerade fühlen. Und sagen Sie »Ja« zu dem, was ist und damit zu sich. Unabhängig davon, ob es sich um ein angenehmes oder ein unangenehmes Gefühl handelt und wer oder was dieses Gefühl ausgelöst hat. Auf die gleiche bejahende Art können Sie sich den Gedanken oder Bildern zuwenden, die gerade in Ihrem Kopf sind.

Je mehr wir mit uns selbst im Einklang sind, desto offener sind wir für andere. Und alles, was wir für uns tun, wirkt sich auch positiv auf das Ganze aus.

Sowohl innen als auch außen Kommt Ihnen diese Vorgehensweise fremd vor? Dann befinden Sie sich in guter Gesellschaft. Gewohnheitsmäßig sind wir mit unserer Aufmerksamkeit eher im Außen, bei der Person oder Situation, die die Gefühle, Bilder

und Gedanken in uns ausgelöst hat. Wir finden »Schuldige« oder – bei einer positiven Projektion – Idole oder Ideale; und übergehen dabei das, was uns am nächsten ist – uns selbst. Unsere Ängste und Zweifel, unseren Ärger und unsere Wut, unsere Hoffnungen und Sehnsüchte, unsere Freude und unser Glück. Genau das, was genau in diesem Moment genau so in uns lebendig ist. Eine wache, entspannte und liebevolle Aufmerksamkeit umfasst die eigene »innere« Situation und gleichzeitig die »äußere« Situation, wobei »innen« und »außen« nicht als zwei getrennte Bereiche erfahren werden, sondern vielfältig verbunden und ineinander verwoben sind.

So können wir uns einander zuwenden und uns voneinander abwenden, die Verbindung stärker oder schwächer werden lassen, die eigene Autonomie betonen und gleichzeitig verbunden blei-

Je mehr wir mit uns selbst im Einklang sind, desto offener sind wir für andere. Und alles, was wir für uns tun, wirkt sich auch positiv auf das Ganze aus.

ben. Das ermöglicht es uns, die unterschiedlichsten Aspekte des WIR zu (er-)leben, ohne die jeweils andere Seite der Polarität außer Acht lassen zu müssen. Und wenn wir wahrnehmen, dass wir gerade dabei sind, in alte Gewohnheiten zurückzufallen, halten wir inne und wenden uns dem, was sich da gerade in uns zeigt, interessiert und wertschätzend zu. Um dann wieder frei zu sein für Begegnung.

Liebevolle Gegenwärtigkeit Was passiert, wenn wir über Personen und Situationen hinausgehen? Wenn wir uns nicht über Unterscheidung oder Übereinstimmung – also über Trennung – definieren? Wenn wir mit wachem Bewusstsein und offenem Herzen auf uns und auf das schauen, was genau jetzt ist, und es uns gelingt, einen klaren Raum liebevoller Gegenwärtigkeit zu schaffen, in dem alle Dinge und Menschen so sein können, wie sie sind, werden wir berührt von einer Liebe, die kein Gegenteil kennt. Dann nähern wir uns einer Dimension jenseits der Psychologie des WIR. //