

## Gelingende Beziehungen

Der Mensch ist ein soziales, auf den Dialog ausgerichtetes Wesen. Er strebt nach Beziehung zu anderen, er scheint sogar angewiesen auf den Kontakt zu anderen zu sein. Der Existenzphilosoph Martin Buber sagte einmal: "Das Ich wird am Du zum Ich." Es braucht also das sehen, das wahrnehmen, das berührt sein eines anderen, um sein zu können und zu mögen. Am Beispiel der Liebe wird es deutlich. Erst durch die liebende Zuwendung eines anderen empfindet sich der Mensch als wertvoll, als liebenswert.

Der Austausch mit anderen, ob in der Partnerschaft, in der Familie, dem Beruf oder unter Freunden und Bekannten, macht aus dem Menschen, wer er ist. Dadurch kann er wachsen und sich entwickeln, er lernt sich anzupassen oder unter zu ordnen, wendet sich zu oder grenzt sich ab. Menschen sind soziale Wesen, die den Dialog wollen und brauchen.

Die Auseinandersetzung mit den alltäglichen Situationen des Lebens stellt den Menschen immer wieder einmal vor Herausforderungen. Da gilt es sich durchzusetzen, den Standpunkt zu verdeutlichen, sich abzugrenzen oder zu schlichten. Herausfordernder wird es, wenn das Leben einmal nicht so verläuft, wie man es sich gewünscht, erwartet oder erhofft hat. Besonders, wenn sich das augenblickliche Leben schicksalhaft verändert, zum Beispiel durch eine langsam voran schreitende Netzhauterkrankung. Dann beherrschen Gefühle wie Verzweiflung, Wut, Ärger oder Traurigkeit und Niedergeschlagenheit den Betroffenen. Dies hat Auswirkungen auf die Art und Weise, wie jemand mit sich und seinem Umfeld umgeht. Oft ist dann der Rückzug vorprogrammiert, entweder vom Betroffenen selber oder vom sozialen Umfeld. Dies führt nicht zuletzt zur Vereinsamung und zu einem Leiden an Beziehungslosigkeit.

*Es genügt dem Menschen nicht, einfach da zu sein; es ist in ihm ein angeborenes Verlangen, dies Dasein subjektiv als gut zu erfahren, es genießen und sich an ihm erfreuen zu können. Denn Dasein läuft nicht mechanisch und gefühllos ab sondern wird erlebt und erlitten.*

*Lebendig zu sein, heißt eben, zu weinen und lachen, Freude und Leid, Lust und Ekel zu empfinden, Angenehmes und Unangenehmes durchzumachen, auf Wert und Unwert zu stoßen. So sehr wir uns freuen können, so tief können wir auch leiden. Die Amplitude der Emotion schlägt gleich weit in beide Richtungen aus. Es ist keineswegs ausgemacht, dass wir mit dieser Art von Leben und Leiden einverstanden sind. (Längle, Existenzanalyse, Seiten 39, 40)*

Der Mensch strebt also nach gelingender Beziehung. Durch eine drohende Erblindung jedoch entstehen nicht nur innerpsychische Prozesse. Auch die gesellschaftliche Realität spielt eine Rolle. Diese zeigt sich behinderten Menschen gegenüber schon mal aussondernd, diskriminierend oder beängstigend, was oftmals unweigerlich zum Rückzug führt. Jedoch lässt sich das Verlangen nach Beziehung damit nicht auflösen. Also versucht der Betroffene, diese manchmal auch mit aller Macht, aufrecht zu erhalten. Dies liegt nicht zuletzt daran,

dass jeder Mensch Angst hat vor dem Verlust seiner Beziehungen. Beziehungen sind, wie bereits erwähnt, wichtig, gar notwendig.

Die wichtigste Beziehung jedoch ist zunächst die zu sich selbst. In welcher Beziehung steht der Betroffene zu sich? Wie nah ist er sich, wie viel Zeit nimmt er sich für sich? Noch wichtiger: wie kann ein von Blindheit oder Erblindung bedrohter Mensch eine gute Beziehung zu sich aufnehmen? Wie kann der Betroffene noch einen wertvollen Beitrag für eine Gemeinschaft stiften, wo er doch angewiesen ist auf andere?

Oftmals retten sich Menschen dann in ein Gefühl des Ausgeliefertseins. Da könne man halt nichts machen, ist zu vernehmen. Diese Opferhaltung ist für das Umfeld oft schwer zu ertragen, lieb gemeinte Ratschläge versanden oder machen es gar schlimmer.

Oder Betroffene wollen das unvermeidliche nicht wahrhaben, verdrängen es, bringen dadurch vielleicht sogar sich oder manchmal auch andere in schwierige oder brenzlige Situationen. Oder die nicht verarbeitete Wut und Verzweiflung führt zu einer Dünnhäutigkeit, wodurch sich dann im Alltag auch die kleinsten Situationen entzünden können. Als nicht betroffener ist man dann schnell ratlos, wie dann mit dem Betroffenen umgegangen werden soll.

Diese Verhaltensweisen werden Coping-Reaktionen genannt. Sie prägen das Persönlichkeitsbild eines Menschen und sind Schutzreaktionen der Seele. Es sind musterhaft ablaufende Gefühls-, Vorstellungs- und Verhaltensweisen und dienen als Abwehr von innerer und äußerer Gefahr, Bewältigung von Angst sowie Belastungen und Konflikten. Diese Schutzreaktionen zeigen sich zunächst als Rückzug. Dann mag der Mensch nicht in die Welt gehen, sondern hält sich lieber bei sich in der Innenwelt auf. Man wird gleichgültig und zieht sich aus den Beziehungen zurück. Gelingt dies nicht, entsteht eine gegenläufige Reaktion, ein Aktivismus: Man beginnt sich der Leistung zu verschreiben, vergleicht und entwertet sich ständig und schließt sich Gruppen an, durch die man sich stärker fühlt. Lässt sich der Lebensverlust auch damit nicht aufhalten, so setzt Aggression ein, die auf das Wecken und Erhalten von Beziehung abzielt. Dafür ist die Wut charakteristisch, die dem anderen mit aller Vehemenz deutlich zu machen versucht, dass er daran ist, die Beziehung zu zerstören. Die Wut ist ein inneres Aufwallen des Lebens, das seine Tötung nicht einfach hinnehmen mag.

Die letzte Sicherung ist auch hier ein Todstellreflex, der in der Passivierung, im Erkalten der Emotion, in Resignation und Erschöpfung besteht. (Längle, Existenzanalyse, S. 45)

Beziehung zu sich selbst zu haben meint, sich seinen eigenen Gefühlen, auch den eher schwierigen, zuzuwenden. Vor allem dem Gefühl der Trauer wird gerne ausgewichen. Zu trauern um das, was nicht mehr gelebt werden kann, ist Aufgabe des Menschen. Erst im Trauern um etwas wird der Wert des nicht mehr gelebten geborgen. Trauer entsteht durch die Zuwendung zum Leid, denn im Trauern spürt sich der Mensch, nimmt wahr, was verloren ist oder verloren geht. Der Traurigkeit auszuweichen heißt demnach, sich selbst auszuweichen. Frankl schreibt dazu: „*Wer sich gegen sein Schicksal – also gegen das, wofür*

*er wirklich nichts kann und was er sicher nicht ändern kann -, auflehnt, der hat den Sinn des Schicksals nicht erfasst.“*

Weiter schreibt Frankl: *„Das Schicksal gehört also zu unserem Leben dazu und so auch das Leiden; also hat, wenn das Leben Sinn hat, auch das Leiden Sinn.“* Frankls Anliegen war es, das Leiden, das ja da ist, nicht aus dem Leben hinauszuschieben, sondern ihm seine Würde zu belassen. Sich dem eigenen Leid zuzuwenden bedeutet demnach, sich selbst in seinem Leid anzunehmen. In einem Schicksal wie einer Erblindung oder drohenden Erblindung selbst kann ein Sinn nicht gefunden werden, wohl aber darin, wie der Mensch damit umgehen will. Dazu sagt Frankl: *„(...) Ich bin vor die Frage gestellt, was ich nun aus ihr (der Krankheit) mache und mit ihr anfangen.“* (Frankl 1990,328 f.)

Dort, wo der Mensch nichts mehr ändern kann, wird von ihm abverlangt, zu reifen, zu wachsen und über sich selbst hinaus zu wachsen. Frankl schreibt dazu: *„Die Leidensfähigkeit aber `hat` der Mensch nicht, sie hat ihm niemand in die Wiege gelegt. Organe besitzt man und Talente kann einer zumindest besitzen; die Leidensfähigkeit jedoch muss sich der Mensch erst erwerben: er muss sie sich er-leiden. Die Erwerbung der Leidensfähigkeit ist ein Akt der Selbstgestaltung.“*

Das Leid lässt sich nicht abwählen oder verdrängen. In der Annahme des Leidvollen, wie einer Sehbehinderung erfährt der Mensch auch eine Selbstannahme. Es gibt die Behinderung, aber es gibt auch mich darin. Ich bin mehr als die Behinderung, ich bin nicht die Behinderung, ich `habe` meine Behinderung. Ist das, was den Menschen spezifisch und wertvoll macht, seine Fähigkeit, sehen zu können? Gegen eben diese Reduktion wehrte sich Frankl seiner Zeit. Der Mensch ist mehr als seine Unversehrtheit.

*Die schlichteste Form von Mögen ist Zuwendung. Zuwendung ist mehr, als etwas sein zu lassen; Es ist eine Wendung, die man sich gibt, um ganz bei etwas oder jemandem zu sein. Wenden wir uns hingegen einem Unwert oder einem Wertverlust zu, so mobilisiert das ein anderes Beziehungsgefühl, das der Trauer. (Längle, S. 41)*

Die Selbstannahme führt zu einem Ja zu dem, was ist. Es gibt den Menschen noch, trotz seiner Sehbehinderung. In diesem Ja geht es zunächst nur darum, das Faktische anzunehmen, mehr nicht. Das Annehmen selbst ist ein Prozess, man kann es nicht einfach. Es ist ein Werden und Wachsen, das man nicht nur für sich allein, zurückgezogen von Begegnungen, durchlaufen kann. Beziehungsabbruch führt leicht zum Prozessabbruch. In dieser Annäherung geht es darum, das Erleben zu nähren: die Behinderung kann sein, und ich kann sein.

Selbstannahme ist eine Zuwendung zu sich selbst. Es geht um das Bewegt- und Berührt sein. Zur Erlangung einer inneren Beziehung, also dem Aufnehmen oder Verbessern der Fühlung zu sich selbst braucht es.

1. Zeit für sich nehmen  
Die innere Bereitschaft, sich innerlich anzufühlen, während ich mir Zeit für mich nehme: wie fühle ich **mich**? **Wie** fühle ich mich? Was für ein Gefühl habe ich von mir?
2. Innerer Dialog  
Verständiges und verstehendes Gespräch mit sich selbst. Die Zuwendung halten, auch wenn man ein Fehler gemacht wurde. Warmherzige und verständige Annahme und nicht eine kaltherzige Abwertung oder Beschuldigung. In der Art, wie jemand zu sich selbst spricht, kommt die Haltung zum Selbstbezug zum Ausdruck.
3. Sorgsamer Umgang mit sich selbst  
„Sorge walten lassen“ für sich selbst, gut auf sich zu schauen, auf Wohlbefinden, Wachstum, Sicherheit achten und sorgsam mit der eigenen Zeit umzugehen liegen jeweils in der eigenen Verantwortung. Auf das Mögen achten, Pflege für Körper und Gefühle. Sich immer wieder etwas Gutes tun, gesund leben, Kräfte pflegen und sich innerlich zugewandt sehen.
4. Pflege der Außenbeziehungen  
Z.B. zu Natur und anderen Menschen, damit sich das Gefühl des Mögens einstellen kann. Dies wirkt dann wie ein warmer Mantel der Gefühle, der schützt, auch wenn es einmal wehtut.

Der Mensch ist ein dialogisches Wesen, zu sich selbst als auch zu anderen Menschen. Es gibt also ein Verhältnis zwischen innerer und äußerer Beziehung. Man kann sagen: „So, wie ich zu mir bin, verhalte ich mich auch zu anderen.“ Das verbindende zwischen Innen- und Außenbeziehung ist die Beziehungsfähigkeit.

Dies wird in der Frage deutlich, ob jemand anderen nahe sein kann, wenn er gegen sich selber hart ist oder sich verloren hat. Um Beziehung zu leben ist das Wichtigste, innerliche Bezogenheit (Fühlen) zum anderen zu haben und gleichzeitig sich selbst verbunden zu verbleiben. Die Hingabe zu einem anderen ist nicht mit der Hergabe zu verwechseln. Dieses Fühlen entsteht aus einem gegenseitigen Mögen, ein sich immer wieder aufeinander zugehen, sich zu begegnen und auszutauschen.

Daraus erwachsen dann die Offenheit und das Vertrauen für etwas Gemeinsames.

*„Interessanterweise haben Beziehungen mehr mit mir zu tun als mit dem anderen.“*

Es soll hier noch kurz auf unterschiedliche Beziehungsformen eingegangen werden. Da wäre als erstes der Kontakt, der ein unmittelbares Moment der Berührung ist (z.B. ein Händeschütteln). Jedoch ist dies noch keine Begegnung des anderen.

Als zweites ist die Beziehung als eine grundsätzliche und durchgängige Form der Wechselwirkung. Sie ist eine Bezugnahme des eigenen Verhaltens auf den anderen.

Beziehung geschieht dem Menschen, man kann sich dem nicht entziehen, hat aber auch einen Anteil, den der Mensch selber gestalten kann. Diese Beziehungen können nie aufhören, sondern nur verblassen.

Als letztes die Begegnung zwischen Menschen, das beabsichtigte Aufsuchen und Antreffen eines Anderen, eines Du über einen Dialog. Begegnung schafft ein „Zwischen“, ein

dialogisches Feld und trifft somit auf das eigentliche Wesen des Menschen, auf seine Person. Begegnung setzt Kontakt voraus und dauert so lange, wie der Dialog besteht.

### **Kriterien einer guten Beziehung**

Alfried Längle beschrieb in einem Artikel die Kriterien für eine gute Beziehung folgendermaßen (Längle, 2007):

1. Dasein-Können für den anderen, mittragende Anwesenheit, die den Menschen aushält. Viel zu schnell wird Trost gespendet, wo dieser noch gar nicht gesehen werden kann. Zu früh gespendeter Trost übergeht den Menschen in seinem Gefühl und seiner Betroffenheit. Doch oftmals kann der Zuhörer das Leid des anderen nicht ertragen, weshalb er versucht ist, es sich selbst erträglicher zu machen. Die Haltung ist raumgebend.
2. Fühlen, dass er mir nicht gleichgültig ist, wie es ihm geht und was er tut. Dabei meint mitfühlen nicht mitleiden. Es kann nicht das Anliegen eines Betroffenen sein, dass der andere ebenfalls leidet. Vielmehr versucht er, eben dies zu vermeiden, in dem er sich zurückzieht und den anderen nicht teilhaben lässt. Daher braucht es ein Zuwenden des anderen und ein (Aus-)Halten des Gefühls. Es braucht Nähe, denn bei Distanz entsteht keine Schwingung zueinander, keine Resonanz. Die Haltung ist anteilnehmend.
3. Ihn sehen und belassen in seinem Selbstsein, ohne dass es mich bedroht oder belastet, und so, dass mein Selbstsein daneben sein kann. Betroffene nehmen gerne auch mal eine starke Position ein, um zu zeigen, dass sie noch immer im Vermögen sind oder erwarten vom anderen, dass dieser ihnen ständig helfen soll, da sie doch selber nicht mehr in der Lage zu sein scheinen. Die Haltung ist von Respekt vor der Würde des Menschen geprägt.
4. Einen gemeinsamen Zusammenhang haben, der uns gemeinsam angeht. Dies kann die Freundschaft sein, die Partnerschaft oder auch die Familie, gemeinsame Aktivitäten oder Erinnerungen. Eben alles, was uns irgendwie verbindet.

Gelingende Beziehung geht nicht von allein. Es braucht ein verantwortliches Umgehen mit sich und dem anderen. Dabei spielt der Zugang zu den eigenen Gefühlen eine wesentliche Rolle. Sie gilt es wahrzunehmen und zu identifizieren, da sie auf etwas verweisen. Nämlich darauf, worum es dem Menschen in seiner jeweiligen Situation wirklich geht. Wenn es gelingt, dies dem anderen ohne Vorwurf, ohne Anklage, ohne Selbstzweifel mitzuteilen, ist die Basis für eine gelingende Beziehungsgestaltung gelegt.