

freigeist

Beziehungen

Beziehungs-Weise

Jost-Alexander Binder

Begeisterung ist Dünger für das Gehirn

Interview mit Gerald Hüther Teil 2

Ein Teil des Ganzen

Renate Liangos

Innig verbunden

die Titelstory

Team-Talk Nr. 16

von Maja Peters



Foto: David Meixner

Inhalt

BEZIEHUNGS-WEISE	4
fritzante	9
EIN TEIL DES GANZEN	10
Naturentfremdung und Naturverbundheit	14
Paar-Beziehungen	20
Auch eine Reise von 1.000 Meilen	23
Die Welt als Geschenk empfangen	24
MITTE	28
„Mit allem, was die Natur zeigt und gibt“	30
notiz am rande	35
Begeisterung ist Dünger für das Gehirn	36
Kinderseiten	42
HerzensMusik	44
Katzen ABC	45
INNIG VERBUNDEN	46
TeamTalk Folge 16	48
Veranstaltungen	52
Inserate	53

Medieninhaber und Herausgeber:
Verein „Mit Kindern wachsen“
Initiative für aktives und offenes Lernen
Josef Trauttmansdorff-Straße 10
A-3140 Pottenbrunn
(ZVR 690476130)
Tel. +43 (0)2742/43550
info@lernwerkstatt.at
www.lernwerkstatt.at
redaktion@freigeist.online
www.freigeist.online

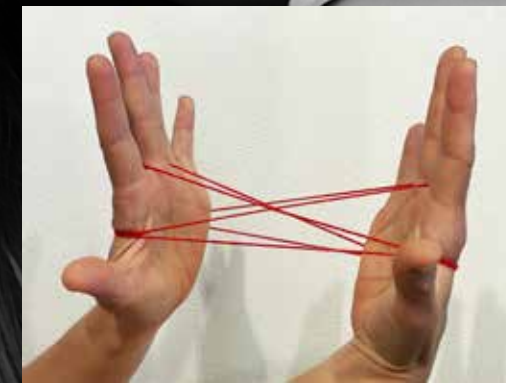
Wollen Sie einen Beitrag zum Betrieb und zur Vielfalt dieser innovativen elternfinanzierten Schule leisten? Bankverbindung: Sparkasse Herzogenburg, BIC: SPHEAT21
IBAN: AT 382021900000022996



Jost-Alexander Binder, Beziehungs-Weise
> SEITE 4



Begeisterung ist Dünger für das Gehirn
Laurenz Mayer interviewt Gerald Hüther – Teil 2
> SEITE 36



Paar-Beziehungen
Natscha Wagner-Paar im Beziehungsgewirr
> SEITE 20

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Sommer naht in zaghaften Schritten, so wie sich Beziehungen oft nur zaghaft zeigen, obwohl sie andauernd da sind. Kaum zu glauben, wenn wir mal darauf achten, wie vielfältig und unterschiedlich diese sind – der Mensch als Beziehungswesen immer und überall. So reichhaltig gestaltet sich auch wieder der sommerliche freigeist. Beginnen wir damit, uns im vielgestaltigen Beziehungs-Dschungel einen Überblick zu verschaffen. **Beziehungs-Weise** uns von Jost-Alexander Binder Verquickungen verschiedenster Art, mannigfaltig aufbereitet zu Gemüte zu führen, wobei gleich von Beginn an klar wird, dass reden allein noch keine Kommunikation ist und schon gar keine Beziehung.

Als ein **Teil des Ganzen** legt uns Renate Liangos aus dem Lernfeld Spielwerkstatt plausibel nahe, warum wir uns viel mehr rollen sollten. Zum Beispiel von Hügeln. Ein Lächeln sei uns ins Gesicht gezaubert.

Entfremdung ist eine Bewegung. Weg von etwas.

Knut Wimberger legt uns die Vertreibung aus dem Garten Eden dar. Sie macht für uns eine institutionalisierte Entfremdung von uns selbst, unseren Mitmenschen und der Natur sichtbar.

Fäden, Seile, Gummibänder ... was das mit Beziehungen zu tun hat, erfahren Sie in einer narrischen, Paarischen Beziehungskiste von Natascha Wagner-Paar, die sich plötzlich verbandelt wahrnimmt.

Auch eine **Reise von 1000 Meilen** dürfen unsere werten Leserinnen und Leser wagen. Und die Welt als Geschenk empfangen, in einem

Interview mit Andreas Weber, in dem sich das Leben immer wieder neu verschenkt.

Die „**Gatschhupfer**“ sind mehr als eine Naturkindergruppe. Sie nehmen uns mit zu ihrem Anfang.

Tada! Endlich, der hoffentlich mit Spannung erwartete Teil Zwei des **Gerald Hüther Interviews**.

Wie **Seelenverwandte**, auch wenn das kitschig klingt, sich innig verbinden, hat David Meixner für uns herausgefunden.

Im **Team-Talk** dreht sich diesmal natürlich das Gespräch, wen wundert's, auch um Beziehungen.

Unsere **bekannten Kolumnisten** streuen Beziehungskonfettis und lassen somit diesen, wie auch jeden, freigeist als alten Freund daherkommen.

Damit reiche ich Ihnen nun den gedruckten, kunterbunten Sommerstrauß und wünsche viel Vergnügen bei der Lektüre. Auf dass Beziehungen wachsen und sprießen mögen!

wünscht Ihnen im Namen der Redaktion

N. Wagner-Paar
Natascha Wagner-Paar



BEZIEHUNGS-WEISE

Themenschwerpunkt>
Beziehungen

5

„Du bist immer für das verantwortlich,
was du dir vertraut gemacht hast“

Fuchs in ‚Der kleine Prinz‘, Antoine de Saint-Exupéry

Es scheint geradezu bestechend einfach: Beziehung, das ist doch Kommunikation! Und kommunizieren können wir ja, wir Menschen. Bekanntlich ist es sogar ganz unmöglich, nicht zu kommunizieren. Es heißt, dass wir über unsere Gestik, Mimik, Körperhaltung sogar mehr, bzw. verlässlicher kommunizieren, als mit der Sprache. Nun, wer sich einmal im Ausland, der Landessprache unkundig, zu verständigen versucht hat, kann das vielleicht bestätigen. Das Wissen über Kommunikation und die mit ihr und durch sie verursachten Probleme würde wahrscheinlich Bibliotheken füllen. Dito jenes über Beziehungen. Die ernüchternde Evidenz zeigt: Selbst bei ähnlichem Wortschatz und Bildungsstand und sogar bei gleichem fachlichem oder beruflichem Hintergrund kann eine reibungslose Kommunikation nie garantiert werden. Missverständnisse, inhaltliche Mängel, gewollte oder versehentliche Zusatzbotschaften sind so allgegenwärtig wie herausfordernd. Wie ist es bei Beziehungen?

Ich und Du.

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ bringt es der Religionsphilosoph Martin Buber auf den Punkt. Von ihm stammt der Satz: „Der Mensch wird am Du zum Ich“ – mit anderen Worten: Es braucht eine Bezugsgröße. Die Beziehung! Woraus sich diese in „Idealmodellen“ zusammensetzt, das variiert gelegentlich: Offenheit gehört dazu, Dialogbereitschaft, angstfreie Räume schaffen, auf Gleichwürdigkeit achten, authentisch sein, Vertrauen schenken, Humor zulassen (bei sich selbst und anderen). Sich Zeit nehmen! Eine unvollständige Aufzählung, versteht sich. Zugleich: keine Checklist! Beziehung ist kein Leistungssport. Obwohl es wahrscheinlich nicht schaden kann, „Beziehung zu üben“. Aber woraus entsteht nun dieses „Ich“, die Identität? Was dient ihr als Inkubator? Der Geist, die Seele, das Gehirn? Das Herz? Jedenfalls sind Begegnungen mit anderen notwendig, um die Konstruktion und die Bekräftigung des Selbst zu ermöglichen; und zwar das ganze Leben lang. Denn Identität bzw. das „Selbst“ wird über die Beziehungen zu anderen generiert, konstatiert u.a. der französische Ethnologe Marc Augé; ganz ähnlich der deutsche Soziologe Hans Paul

Bahrddt. Doch dazu müssen diese Begegnungen erst mal stattfinden. Als sozialen Wesen dürfte uns Menschen das eigentlich nicht allzu schwer fallen. Nicht, dass uns das vor Enttäuschungen bewahren könnte. Aber um – mit Gerald Hüther – herauszufinden, in welchen Beziehungen die Balance verloren gegangen ist und wie diese wieder hergestellt werden kann, braucht es die *gemeinsame* Spurensuche. Gemeinsam, das bedeutet Dialog. Es bedeutet Begegnung mit Menschen, nicht mit Avataren.

Soziale Medien nennen sich so, weil sie vorgeben, unseren sozialen Bedürfnissen Raum zu geben. Das mag in gewissem Rahmen sogar zutreffen. Allerdings suggerieren sie z.B. auch dann Begegnung, wenn wir nur Momentaufnahmen posten. Ob wir dabei nun ein mehr oder weniger anonymes Publikum auf irgendwelchen Plattformen an unserer unmittelbaren Befindlichkeit teilhaben lassen, ihr diese aufdrängen oder dort Erlebtes oder Erwartetes (*mit*) teilen – kommentiert und bebildert unterbreiten wir damit potentiellen Empfängern ein Angebot, in den Austausch zu treten. Oder auch nicht, mehr auch nicht. Dann können wir chatten oder etwas oder jemanden dissen oder hypen, casten, ghosten, oder liken etc ... Das alles begründet vielleicht eine letztlich sonderbare Form der Kommunikation, primär one-way, hat aber selten echten Begegnungscharakter. Ausnahmen mag es – wie meistens – geben. Darüber hinaus ist Social Media inzwischen längst die Domäne künstlicher Intelligenzen, die sich anschicken, ihre Beziehungen zu Menschen immer realistischer, d.h. „menschlicher“ zu gestalten. Das kann man der KI nicht übelnehmen, sie macht, was sie für „richtig“ hält. Sie bedient einen Bedarf und schließt dabei eine Lücke, die es eigentlich nicht geben sollte. Sie macht das wahrscheinlich sehr korrekt und... smart. Vielleicht aber auch zu *perfekt*. Was, wenn wir uns womöglich zu sehr an Beziehungen mit „perfekter“ KI-generierter Kommunikation gewöhnen? Werden wir weiterhin in der Lage sein, mit menschlichen, latent unperfekten Beziehungspartnern tolerant zu sein? Oder werden wir solche Beziehungen dann eher meiden, oder sie, bei Nichtgefallen, einfach abstellen oder austauschen? Wird uns da nicht ungefragt eine wichtige ➤

Foto: Jost-Alexander Binder



menschliche Kompetenz abtrainiert? Oder ist es mit dieser angeblichen Kompetenz sowieso nicht weit her und auch das umgekehrte Szenario wäre denkbar und könnte uns eine KI sogar beibringen, wie wir Beziehungen vernünftig führen können? ChatGPT gibt dir schon jetzt durchaus plausibel klingende Antworten auf Beziehungsfragen. Nicht wenige nutzen das. ChatGPT hat für alles eine Antwort. Nur ob die Antwort für uns brauchbar ist, kann es nicht wissen.

Wirtschaftsbeziehungen.

Seit nun schon etlichen Jahren beschäftige ich mich mit Wirtschaftsethik. Wenn ich das jemandem erzähle, kommt oft die Frage, ob denn das nicht ein Widerspruch sei: Ethik und Wirtschaft? Ich finde nicht, dass es einer ist. Ich meine, dass es keiner sein darf! Wiewohl die Frage alles andere als unberechtigt ist: Ein geradezu obszöner Superreichtum scheint sich im allgemeinen, zunehmenden Chaos irgendwie wohl zu fühlen, eine immer ungenierter agierende Schattenwirtschaft sowieso. Die Politik wirkt zugleich orientierungslos und machtvorsessen, jedenfalls aber in erster Linie mit sich selbst beschäftigt. Daran ist in der Tat weit und breit nichts ethisch. Daran ist aber auch weit und breit nichts wirtschaftlich. Eine

gesunde Wirtschaft basiert auf verlässlichen, vertrauensbasierten Beziehungen. Empfehlungen dazu finden sich bereits in der Antike: *Ökonomie* zum Beispiel, unser geläufiges Fremdwort für Wirtschaft, meint im aristotelischen Verständnis ganz ausdrücklich das verantwortungsvolle, auf Nachhaltigkeit (!) und maßvollen Ressourcenumgang achtende Wirtschaften. Dieses muss notwendig zusammen mit Politik und Ethik gedacht und betrieben werden. Davon vollständig verschieden ist das Konzept der Chrematistik, die Kunst des Gelderwerbs. Sie zielt auf Reichtum durch Geldvermehrung ab. Ethik spielt hier keine Rolle. Der Beziehungsqualität ist das zwar eher abträglich, aber das ist in diesem Business sekundär. Am Ende wird es VerliererInnen geben, aber es wird alles legal gewesen sein. Ich erwähne das nur, weil ich mich ja statt mit Wirtschaftsethik auch mit Wirtschaftsrecht hätte befassen können. Dann würde niemand fragen, ob da ein Widerspruch sei. Im Gegenteil: Jede/r würde das anerkennend benicken und wahrscheinlich finanziell höchst einträglich einschätzen. Das liegt unter anderem daran, dass wir es als ganz „normal“ ansehen, dass wir unsere Beziehungen miteinander bisweilen auch vertraglich absichern. Im Fall des Scheiterns einer Beziehung – egal welcher Art – sollen gewisse rechtliche Folgen greifen. So lagern wir einen Großteil unserer Beziehungserwartungen, die so zu Forderungen werden, an eine juristische Schiedsstelle aus. Um das, was wir uns von der Beziehung versprochen haben, rechtlich durchsetzen zu können. Nicht nur bei Beziehungen im wirtschaftlichen Kontext, ... auch bei der Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen lässt sich immer öfter, und zwar nicht nur in der von Social Media begünstigten Distanz, beobachten, wie Konsumstereotypen und Preis-Leistungs-Vergleiche an Bedeutung gewinnen. Es erkaltet zwangsläufig die Gefühlsebene und unweigerlich beeinträchtigt es, wie in konzentrischen Wellen, auch die Beziehung des Individuums zu seinem Umfeld und zur Umwelt. Das erklärt unter anderem, warum es trotz einer breiten und fundierten Wissens- und Informationsbasis zwar ein durchaus wachsendes Verständnis, aber vergleichsweise wenig individuelles Engagement gibt, wenn es um die

Reduktion umweltbelastender Faktoren geht. *„Apotheose einer Logik ohne Seele“* nennt das der algerisch-französische Autor, Landwirt und Umweltschützer Pierre Rabhi (†), damals 80-jährig, in seinem Manifest für die Erde und fordert darin einen Aufstand des Gewissens. Den fordert gleichlautend auch der Schweizer Soziologe und Kapitalismuskritiker Jean Ziegler (91). Beim Mitunterzeichner der UN Menschenrechtscharta von 1948, Stéphane Hessel (†), lautet sein im Alter von 94 Jahren verfasster Aufruf „Empört euch!“ und „Engagiert euch!“ Jane Goodall (91) weiß über das Beziehungsleben von Schimpansen vermutlich mehr als über das von Menschen – kann aber auch ein Irrtum sein, denn in vielen Dingen sind uns unsere nächsten Verwandten viel ähnlicher als uns bewusst ist. Vielleicht gerade deshalb begeistert und motiviert sie heute unermüdlich vor allem die Kinder, um mit Hilfe ihres weltumspannenden Roots & Shoots-Netzwerks soziale, ökologische oder karitative Projekte zu initiieren. Denn gerichtet sind freilich all diese Appelle dieser vorangegangenen Generationen an jene von heute; ob sie sich nun Y, Z, oder α nennen. Und an uns, ihre Eltern und LehrerInnen, die den Rahmen dafür schaffen müssen. Zeit, wenigstens einen Aspekt zu Fragen politischer Beziehungsqualität aufzugreifen.

Missbrauchsbeziehungen.

„Die Strategie der extremsten totalitären Regime war es immer gewesen, das Individuum durch Eingriff in seine Privatsphäre zu isolieren, um es von seinen engsten Beziehungen abzuschneiden.“ (Marc Augé) In Seminaren zum Thema Führung erinnere ich die Studierenden immer ausdrücklich an eine Tatsache, die ich von allen Botschaften zum Thema Führung als eine der Wichtigsten erachte. Sie richtet sich an jede/n höchstpersönlich und lautet: „Du bist nicht Untertan! Nicht des Staates, nicht deines Vorgesetzten, nicht irgendeiner Religion o.ä.!“ Das bedeutet keineswegs, dass Hierarchien geleugnet werden. Sie sind in vielen Kontexten sinnvoll, ja mitunter unverzichtbar, zumindest temporär. Und schon gar nicht ist es ein Freibrief, Regeln beliebig zu interpretieren oder ohne triftigen Grund zu brechen.

„Gehorsam ist die Folge einer Missbrauchsbeziehung. Er lässt Menschen, die nicht sterben wollen, in den Krieg ziehen, er lässt sie gegeneinander intrigieren, wo sich Kooperation als Alternative anbietet, er zweckentfremdet den Glauben zum Deckmantel.“



Foto: Jost-Alexander Binder

„Äußeren Frieden wird es nur geben, wenn es mehr inneren Frieden gibt.“
Dalai Lama

Aber es ist eine radikale Forderung, den Gehorsam zu verweigern. Denn Gehorsam hat nichts mit Disziplin zu tun und auch nichts mit Gemeinsinn oder gar Solidarität. Gehorsam ist die Folge einer Missbrauchsbeziehung. Er lässt Menschen, die nicht sterben wollen, in den Krieg ziehen, er lässt sie gegeneinander intrigieren, wo sich Kooperation als Alternative anbietet, er zweckentfremdet den Glauben zum Deckmantel. „Gehorsam war das Instrument, mit dem Herrschaft und Besitz abgesichert wurden, als sich diese Strukturen herausbildeten. Dies gelang, indem die Mächtigen den Unterdrückten (resp. Untertanen, Anm.) die Identifikation anboten, damit diese scheinbar aus ihrem Elend und ihrer Machtlosigkeit gerettet werden, oder sich selbst retten“, liest man beim deutsch-amerikanischen Psychoanalytiker Arno Gruen („Dem Leben entfremdet“). Oder, wie es Marcel Proust erkannt zu haben glaubt: „Wir sehnen uns in den Gehorsamskulturen danach, von denen erlöst zu werden, die uns leiden lassen, verbunden mit der Unfähigkeit, diese als Täter zu erkennen.“ Das Stockholm-Syndrom lässt grüßen. Wenn das so ist, dann muss all jenen, die diesen Gehorsamskult ablehnen, daran gelegen sein, genau jene Fähigkeit zu schulen, die es uns ermöglicht zu erkennen, wem wir unsere Bereitschaft zur Untertänigkeit „verdanken“, sodass wir jegliche Gehorsamsbereitschaft zuerst reflektieren und dann konsequenterweise abzulegen bereit sind. Dass bestimmte Systeme, z.B. militärische Strukturen genau das nicht zulassen (können), liegt auf der Hand. Würde man die Kompanien einladen, ihre Sterbebereitschaft vor jedem Marschbefehl in Diskussionsrunden zu erörtern, würde sich so manches sinnlose Massensterben auf den Schlachtfeldern vielleicht erübrigen. Ganz sicher wäre das der Fall, wenn zur Abwechslung mal diejenigen in den Schützengräben ausharren müssten, die am Kriegstreiben üblicherweise kräftig verdienen – schlaflos, frierend, hungernd und ständig von Schmerz oder Tod bedroht. Übrigens fiebern auch Militärs nicht pauschal einer Gelegenheit zum Waffengang entgegen: Von seinen dutzenden Einsätzen auf schier allen Kontinenten gezeichnet, war Smedley D. Butler der am höchsten dekorierte General der US Marines,

als er 1940 starb. Von ihm stammt der Essay: *„Krieg ist ein Verbrechen.“* Und er ergänzt: *„Das war er schon immer. Er ist wahrscheinlich das älteste, das profitabelste und ganz sicher das grausamste. [...] Es ist das einzige (Verbrechen), in dem die Gewinne in Dollars und die Verluste in Menschenleben gemessen werden.“* Später im Text liefert er den ebenso simplen, wie einleuchtenden Lösungsvorschlag: *„Er (der Krieg) kann ganz leicht verhindert werden, wenn man dem Kriegstreiben die Gewinne entzieht. [...] Schickt die politisch Verantwortlichen, die Direktoren der Rüstungskonzerne, Stahlfirmen und Munitionsfabriken, die Produzenten der Kriegsschiffe und Bomber und all der anderen Zulieferer der Kriegsindustrie, die Banker und Spekulanten, die vom Kriegsgeschehen profitieren, an die Front und bezahlt sie mit dem selben Lohn, wie ihn unsere Soldaten bekommen, die dort verbluten. Schon wäre der Krieg vorbei.“* Dass es überhaupt erst dazu kommt, dafür sorgen lange vorbereitete Strukturen, die den Gehorsam attraktiv, ja komfortabel machen und sogar zum Erfolgskriterium stilisieren. Daraus resultiert die gefährlichste Form des Gehorsams: der in Österreich scheinbar besonders verbreitete, der vorausseilende. *„Gehorsam im österreichischen Kontext meint die freiwillige, noch gar nicht eingeforderte Erfüllung angennommener, vermuteter, erahnter Wünsche. Das heißt, dieser Gehorsam kommt nicht auf Druck zustande, sondern wird genau deshalb geleistet, um erwarteten, vermeintlichen Druck zu vermeiden“*, analysiert Anneliese Rohrer in ihrer Streitschrift „Ende des Gehorsams“. Auf den ersten Blick klingt das sogar irgendwie vernünftig. Letztlich aber ist es eine Charakterschwäche und eine jener Voraussetzungen, die es menschenverachtenden Systemen schlicht erleichtern, ihr grausames Regime mit Handlangern zu bestücken. Einige besonders bedrückende Beispiele dafür, wie *„anfällig der Mensch dafür ist, blind zu gehorchen, wie sehr er 'Regeln' über das Leben seiner Mitmenschen stellt“* liefert die österreichische Journalistin Solmaz Khorsand in ihrem Buch „Untertan“. Es lässt den/ die LeserIn in so manch einen Abgrund der Entmenslichung schielen und den Zustand der totalen Beziehungslosigkeit erahnen. Das ist bedrohlich. **„Endgültig“** ➤

Foto: Jost-Alexander Binder



unheimlich wird der Mensch erst dann, wenn er die Taten ohne Wahn, ohne Rausch, ohne Fahne, ohne Glauben, sogar ohne Hass begeht.“ resümiert Joachim Fernau, nicht ohne eine spürbare Resignation, als er sich den historischen Details betreffend die systematische Vernichtung der amerikanischen Ureinwohner in den USA gewidmet hatte. Hallelujah! (...das ist kein sarkastischer Kommentar, sondern der Titel des Buches).

Menschenbilder.

„Sofern nicht eine große Veränderung im Bewusstsein stattfindet, werden sich die Menschen auch weiterhin unaufhörlich bekriegen, so wie sie es schon immer im Namen sich widersprechender Werte getan haben“, ist Pierre Rabhi überzeugt. Welche Veränderung ist gemeint? Bekanntlich folgt der philosophisch-analytische Blick auf den Menschen typischerweise zwei weithin bekannten, den Diskurs dominierenden Grundpositionen. Das eine ist das Menschenbild bei Hobbes: „homo hominis lupus est“ (lat.: der Mensch ist des Menschen Wolf). Da ist der Mensch von Natur aus egoistisch, misstrauisch, triebbestimmt. Bei Rousseau dagegen erfolgt die Entfremdung erst durch die Vergesellschaftung des Menschen. Von Natur aus ist der Mensch bei Rousseau gut, gleich und frei. Dieser Sichtweise folgt der Dalai Lama. „Altruismus macht einfach glücklicher“, weiß der weise Tibeter. Und „dass das Leben kurz ist und dass wir es vergeuden, wenn wir es den negativen Emotionen überlassen.“ Es gäbe nunmal keinen bequemen Weg. Darüber hinaus sei „Geistesschulung und Herzensbildung erforderlich“ um intelligente Feindesliebe zu praktizieren. Und dies sei angebracht, denn letztlich seien unsere Feinde unsere besten Lehrer.

Bedingungslos.

Abschließend liegt mir viel daran, jenen Faktor zu erwähnen, den ich persönlich für den entscheidendsten halte, wenn es darum geht, die Beziehungsqualität auch künftigen Generationen als höchsten

Wert zu vermitteln. Der gebürtige Brite, Buddhist und Abt Ajahn Brahm erinnert sich in einer Kurzgeschichte mit dem Titel „Bedingungslose Liebe“ an einen Satz seines Vaters, den ihm dieser als damals Jugendlichen gesagt hatte: „Ganz gleich, was du in deinem Leben tun wirst, mein Sohn, eines solltest du wissen: Die Tür zu meinem Herzen wird dir immer offenstehen.“ Die Bedeutung dieses Satzes wurde ihm erst viele Jahre später so richtig bewusst: „Mein Vater hatte mir die bedingungslose Liebe angeboten. Ohne jegliche Verpflichtung. Ich war sein Sohn, und das genügte ihm.“ Ich bin dankbar, diesen Satz so formuliert vorgefunden zu haben und zitiere ihn gerne und guten Gewissens. Mir dient er als Leitspruch. Wenn es mir gelingt, die Beziehung zu meinen Töchtern so zu gestalten, dass sie diesen Satz nicht nur mal gehört oder gelesen haben, sondern ihn so auch spüren und erleben, dann glaube ich Wesentliches erreicht zu haben. Das heißt, eigentlich glaube ich nicht nur, ich bin fest davon überzeugt, dass nur aus einem Fundament bedingungsloser Liebe jene Beziehungen erwachsen können, die wir uns später im Leben an allen möglichen Stellen wünschen: ob in der Paar-, Arbeits-, Wirtschafts- oder internationalen Beziehung. Ganz einfach, weil uns das erleichtert, Beziehungen so zu gestalten, dass sie von allen Beteiligten als gelungen empfunden werden. Und weil wir eine Handhabe brauchen, um mit den missbräuchlich angelegten, konfliktbeladenen oder sonstwie belastenden Beziehungen umzugehen, die es nunmal auch gibt und die uns leider auf allen Ebenen begegnen können. Beziehungswissen ist dann von Vorteil. Beziehungsweisheit der Schlüssel. Aber es sind dies keine Ressourcen, die sich aus Büchern ergründen; auch nicht aus entsprechend verheißungsvollen Ratgebern. Sondern, wenn es uns Halt(ung) geben soll, aus einem nährenden Beziehungserleben selbst.

JB



Themenschwerpunkt> Beziehungen

„Beziehungen, die uns Halt geben können, wurzeln in der Freiheit, einander loslassen zu können.“

Ernst Ferstl, österr. Lehrer und Dichter



Jost-Alexander Binder

ist Papa von drei Töchtern und selbstständiger Schreibcoach. Er lehrt u.a. Wirtschaftsethik und Wirtschaftspsychologie an der Sigmund Freud PrivatUniversität, und ist darüber hinaus an den FH Wr. Neustadt und Tulln, sowie der ARGE Bildungsmanagement tätig.

Foto: Jost-Alexander Binder

fritzante

kennen – lieben – schonen – schützen

von Fritz Schandl

Zu Fuß ging er von Oberösterreich aus an die portugiesische Atlantikküste, erreichte per Schiff das südliche Ende der amerikanischen Kontinente und durchwanderte diese in nördliche Richtung, um danach auf die gleiche Weise Japan und dann auch Neuseeland zu erkunden. Drei Jahre sollte die gesamte Wanderung dauern.

Es ist wohl die langsamste wie auch die intensivste Art der Begegnung mit der Welt und ihren Menschen, die Gregor Sieböck wählte.

Das Bedürfnis, mit der Erde in so direkten Kontakt zu treten, mag aus seinem Dilemma mit dem Studium der Wirtschaftswissenschaften entstanden sein, welches er einerseits mit Auszeichnung abgeschlossen hatte, ihm aber andererseits keine Antworten auf seine Fragen gab. Das Problem der menschlichen Entwurzelung sieht Gregor Sieböck prägnant in der Aufteilung der wissenschaftlichen Disziplinen Ökonomie und Ökologie erklärt:

„Ökonomie setzt sich aus den griechischen Wörtern ‚oikos‘ – ‚das Haus‘ (symbolisch für unsere Erde) und ‚nomos‘ – ‚das Management‘ dieses Hauses zusammen.

Ökologie hingegen beinhaltet ‚logos‘ – also ‚das Wissen‘ vom Haus.

Auf der Welt schaut es teilweise deswegen so chaotisch aus, weil viele das Haus managen, ohne es zu kennen.“

Sollte es die „Ökophilie“, die „Liebe zur Welt“ sein, die die Grundlage für alle weiteren Überlegungen und Handlungen bildet?

„Wir können nur lieben, was wir kennen. Wir können nur schützen, was wir lieben.“

Dieser Leitspruch stammt von Green Steps.

Gegründet wurde Green Steps 2017 in Shanghai vom spanischen Meeresbiologen Joan Elizalde. In dieser chinesischen Stadt mit ihren damals 23 Millionen Einwohnern wurde die Dringlichkeit, der Naturentfremdung bei Kindern entgegenzuwirken, besonders augenscheinlich.

Mitbegründer des Vereins war der aus Linz stammende Knut Wimberger. Als Geschäftsführer eines Technologiekonzerns hatte auch er seit vielen Jahren in Shanghai gelebt, doch „... mit vierzig war mir dann klar, dass ich die zweite Hälfte meines Lebens in den Dienst der Zukunft unserer Kinder stellen wollte,“ so erklärt er in einem Interview.

Bonustrack
Dynomite „1992“

<https://shorturl.at/a7PPq>



Heute leitet Knut Wimberger den europäischen Stützpunkt von Green Steps mit Sitz in St. Pölten.

Der Gedanke, der allen Angeboten, Programmen und Veranstaltungen (auf der website von Green Steps gut dargestellt) zugrunde liegt, ist einfach und einleuchtend: Kinder und Jugendliche sollen der Natur begegnen können, sie genießen und zu ihren Beschützern werden.

Sie lieben, weil sie sie kennen.

Sie schützen, weil sie sie lieben.

Tipp für Familien, Schulen, ...: www.greensteps.me/services/

„Wann du vom Krieg erzählt hast, wie du an Russen Aug in Aug gegenüberstand bist.“

Ihr habts euch gegenseitig an Tschick anboten, die Hand am Abzug hat zittert vor lauter Schiss.“

Die Textstelle aus dem Lied „Großvater“ von STS ist nicht frei vom Klischee, aber vielleicht sogar authentisch. Jedenfalls trifft sie den Kern des Wahnsinns. Warum müssen zwei Menschen, die sich gar nicht kennen, Angst voreinander haben? Warum soll der gleiche Mensch, der lebt wie du, liebt wie du, lacht wie du und weint wie du durch seinen Geburtsort zu Gefahr und Feind geworden sein?

Vielleicht waren wir schon so weit. Vielleicht waren wir schon bereit, alle Waffen niederzulegen und dem Gegenüber die Hand zur Freundschaft hinzustrecken. Vielleicht ist das neuerlich losgebroschene Wettrüsten ein letztes Aufbäumen der Massenmordindustrie, die sich betrügerisch „Sicherheit“ nennt.

Machen wir da nicht mit!

Von einem Friedens- und Demokratieforscher habe ich vor kurzem einen sehr vernünftigen Vorschlag gehört:

Wie wäre es, wenn alle jungen Menschen, anstatt ihres Bundesheer- oder Zivildienstes im eigenen Land, ein soziales Jahr in einem anderen Land absolvieren würden? Dieser kulturelle Austausch könnte den Horizont junger Erwachsener erweitern – am besten weltumfassend. Sie könnten Menschen und Kulturen kennenlernen, um sie nicht fürchten zu müssen.

Wollen wir es uns leisten, dass Krieg, Mord und Hass unverkäuflich werden?



Fritz Schandl

ist Vater eines erwachsenen Sohns und zweier Kinder, welche die Lernwerkstatt besuchen. Er unterrichtet in einer Volksschule.

EIN TEIL DES GANZEN

**Aufgehen,
mein Herz.
Aufgehen,
im Ganzen.**

Mein Lebensgefühl, wenn ich unabgelenkt und offen bin: Ich fühle mich zutiefst verbunden und in Beziehung mit allem, was mich umgibt, und im Besonderen mit allem Lebendigen.

Ein besonderer Erfahrungsraum ist für mich das freie Tanzen. Durch mein Sein bin ich in Beziehung, als ein Teil vom Ganzen, und ich kann auch bewusst in Beziehung treten, durch Gesten, Berührung, gemeinsamen Tanz. Ich erlebe mich als ein Teil des Ganzen und das Ganze ist auch in mir als mein individuelles Erleben.

Lernfeld Spielwerkstatt

Was für ein wunderbarer Erfahrungs-Ort für alle Beteiligten! Ein Beispiel aus diesem Frühjahr: Wir sind in der glücklichen Lage, auf unserem Grundstück einen kleinen Hügel zu haben. Groß genug, um an einer Seite zwei Rutschen unterzubringen. Groß genug, um hinauf und hinunter zu steigen, zu rennen und im Winter mit den Bobs zu fahren. Einladend genug, um sich liegend hinunter zu rollen. Nun befanden sich drei Kinder auf dem Hügel und sahen ihn wohl als ihr Terrain an, denn als noch zwei Kinder sich anschickten den Hügel zu erklimmen, gab es abweisende und missmutige Reaktionen. Sie bemerkten mich sehr wohl in ihrer Nähe und ich denke, sie erinnerten sich an meine früheren, wiederholten Anmerkungen „Der Hügel ist für alle da“, so dass es nicht zu gröberen Abwehrreaktionen kam. Und plötzlich legte sich einer der drei hin und begann den Hügel hinabzurollen, die anderen beiden folgten. Sie rollten und lachten und als sie unten angekommen waren, sah ich entspannte Gesichter und Körper, die sofort wieder nach oben rannten. Die Neuankömmlinge lächelten in Vorfreude und begannen auch zu rollen. Ich lächelte inzwischen auch und konnte die Freude der Kinder und die Wohltat für ihre Körper buchstäblich am eigenen Leib spüren. Alles hatte sich verändert.

Es gab Beziehung zueinander, zu Mutter Erde und es war dieses Sich-Spüren und Bei-Sich-Sein wahrnehmbar. Die Aktion wurde mehrmals wiederholt und in sanftere und wildere Formen des Rollens abgewandelt. Dabei wurde gelacht und über das Erleben geredet bis es genug war und die Kinder sich neuen Interessen zuwandten.

Es zeigte sich mir das Leben selbst als Lehrmeister, die Natur als Heilerin, der Mensch als kreativ-körperliches und

soziales Wesen, das es genießt mit allen Sinnen Erfahrungen zu sammeln.

Von Anfang an

In diesem Artikel geht es mir nicht in erster Linie um die Partner- oder Liebesbeziehungen, sondern um die Qualität von Beziehung an sich, die Verbindung miteinander und die Verbundenheit mit dem Leben.

**Themenschwerpunkt>
Beziehungen**

„Wenn ich die Qualität von Beziehungen anspreche, meine ich als optimale Form eine gewisse ganzheitliche Verbundenheit.“

Renate Liangos

Sind Beziehungen nicht schon von Anfang an ein Teil des Lebens? Das Erste ist die Beziehung zur Mutter, aber auch die Beziehung zum jeweiligen Umfeld, und das ist bei allen Lebewesen so. Meines Wissens existiert hier auf der Erde kein einziges Wesen abgetrennt von allem anderen. Es gibt Abhängigkeiten, Symbiosen, Gemeinschaften und auch die Möglichkeit einer gewissen Abschottung oder von Einsiedlertum, aber völlig ohne Beziehung zum Umfeld zu überleben,...kann ich mir nicht vorstellen. Selbst ein Gefängnisinsasse entwickelt eine Beziehung zu seinem gegebenen Umfeld, ein Eremit zu seiner Höhle.

Wenn ich die Qualität von Beziehungen anspreche, meine ich als optimale Form eine gewisse ganzheitliche Verbundenheit. Nicht nur das Teilen gleicher Meinungen, nicht nur das Tragen ähnlicher Kleidung, sondern die Verbundenheit als lebendige Wesen, die schöpferisch sind und einzigartig, die aber trotz ihrer Individualität die Verbindung zu anderen schätzen und lieben. Dann erst

können uns Beziehungen beschenken und erfüllen.

Bei meiner Recherche zum Thema ist mir der Begriff der Selbstverantwortung begegnet. Menschen sind aus ganzheitlicher Sicht soziale und konstruktive Wesen, die nicht übereinander herfallen und die man deswegen mit einschränkenden Systemen und restriktiver Erziehung in eine akzeptierbare Form pressen müsste. Selbstverantwortung lässt mich so handeln, wie es mir gut tut und lässt mich bei niemandem die Schuld für meine Situation suchen. Ich ermächtige mich, in meiner Selbstverantwortung zu handeln und mich selbst zu lieben. Dies führt nicht zu Egoismus, sondern in die Freiheit, es niemandem mehr „recht machen“ zu müssen. Hubertus von Schoenebeck meint dazu: „Wer sich selbst liebt, den erfüllt es, nach dem anderen zu suchen. Die Selbstliebe hat einen sozialen Automatismus: Nächstenliebe ist deswegen in mir, weil mir das selbst gut tut.“

„Beziehungen im Internet beschäftigen uns, aber sie verbinden uns nicht wirklich.“

Renate Liangos



Jede Art von Pädagogik - und auch der Umgang miteinander in den Familien - hat hier einen höchst sensiblen Auftrag: Das Erleben des Kindes, das sich von Anfang an als ein Teil des Ganzen erlebt, nicht zu stören. Werden Kinder ständig eingeschränkt, bevormundet und „modelliert“, sehen sie sich nicht mehr als Teil des Ganzen, sondern als Gegensatz zu den anderen und ihre Harmonie zerbricht, sie geraten auf egoistische Bahnen.

In der Eltern-Kind-Beziehung halten wir die gelungene Bindung oft für selbstverständlich. Im Zusammenleben gibt es jedoch vielfältigste Vorkommnisse, die diese Bindung erschüttern, wenn wir uns ihrer nicht bewusst sind und bereit sind an ihr immer wieder zu arbeiten. Unter Bindung verstehen wir eine Beziehung, die auf (sowohl psychische als auch körperliche) Nähe ausgerichtet ist. Die Abwehr von Nähe erfolgt meist als Schutzmaßnahme gegen Verletzlichkeit. Kinder nehmen eher wahr, was wir mit unserer Stimme und unserem Verhalten zum Ausdruck bringen, während sie unsere Absichten dahinter kaum erkennen können. Es liegt also an uns Erwachsenen unsere Prioritäten zu leben und dabei der Liebe zu den Kindern den höchsten Stellenwert einzuräumen. Die Herausforderung liegt darin, dass die bedingungslose Akzeptanz oft dann am schwierigsten ist, wenn sie am meisten gebraucht wird.

Wir kennen das, wenn unsere Kinder uns enttäuscht haben, unsere Werte verletzt haben oder sich auf eine Weise verhalten haben, die wir nicht gutheißen können. „Genau in solchen Momenten müssen wir unseren Kindern mit Worten oder Gesten zeigen, dass sie wichtiger sind als das, was sie tun, dass unsere Beziehung zu ihnen einen höheren Stellenwert hat als ihr Benehmen oder ihre Leistung. Wir sichern die Beziehung, bevor wir uns mit dem Verhalten beschäftigen. Gerade dann, wenn die Situation am schwierigsten ist, sollten wir am stärksten an unseren Kindern festhalten. Dann können sie sich, im Gegenzug, an uns festhalten.“ (Zit. Neufeld/Maté)

Ist die Bindung zwischen Eltern und Kind sicher, wird die Botschaft „Dein Verhalten ist inakzeptabel“ nicht als „Du bist inakzeptabel“ oder „Du bist nur akzeptabel, wenn...“ ankommen. „Wir setzen unser Werte nicht aufs Spiel, wenn wir sagen, dass das Kind wichtiger ist als sein Verhalten, sondern bekräftigen diese vielmehr auf ihrer tiefsten Ebene.“ (Zit. ebenda) Unsere tiefste Verpflichtung ist dabei uns die Bindung zum Kind bewusst zu machen und das Kind selbst.

Scheinbare Verbundenheit und innere Leere

Ich komme nicht umhin, die „digitalen Beziehungen“ hier zu erwähnen. Der Sinn von Beziehung liegt darin, sich

vom dringenden Bedürfnis nach Bindung ausruhen zu können und zur Ruhe zu kommen. In digitalen sozialen Netzwerken funktioniert genau das nicht. Die Bindungen kommen nie zur Ruhe und das Streben nach Nähe wird nie befriedigt. Digitale Beziehungen lassen jene Elemente vermissen, die erforderlich sind um Intimität zu erfahren. Für uns Menschen ist das Zusammensein ein grundlegendes Bedürfnis. In der Begegnung erfahren wir uns mit allen Sinnen und wir teilen einander dadurch mit, woran wir sind und was diese Beziehung für uns bedeutet. Indem wir uns in unserer Verletzlichkeit dem Gegenüber öffnen, lassen wir Nähe entstehen. Dies birgt auch die Gefahr des Verletztwerdens, der wir uns in unserer Sehnsucht nach Nähe aussetzen. Mit Hilfe der neuen Technologien suchen Menschen zwar nach Beziehung, wollen sich aber gleichzeitig davor schützen. Unsicherheit und Angst vor Intimität überwiegen. Beziehungen im Internet beschäftigen uns, aber sie verbinden uns nicht wirklich. Die „likes“ in sozialen Netzwerken verschaffen bloß flüchtige Empfindungen. „Diese Bindungs-Placebos können attraktiver sein als das wirkliche Leben, und für viele junge Menschen sind sie das schon längst. Es ist zum Beispiel keine Seltenheit, dass junge Eltern ihre Kinder ignorieren, während sie sich mit Textnachrichten und anderer digitaler Kommunikation beschäftigen.“ (Zit. Neufeld/Maté)

Sehe ich auf dem Bildschirm eine wunderschöne Landschaft, kann ich mir heutzutage nicht einmal sicher sein, dass diese echt ist, also in der Wirklichkeit genau so existiert. Die technischen Möglichkeiten der Bildbearbeitung sind gigantisch. Auch noch so viele perfekte Sonnenuntergänge auf der „Glasscheibe“ sind unvergleichlich mit dem tatsächlichen Erlebnis. Schöne Bilder, ob fotografiert, gemalt oder auf eine künstlerische Art gestaltet, können in mir höchstens die Sehnsucht nach dem Erleben wecken. Für die tatsächliche Erfahrung muss ich hinaus aus der Komfortzone, Schritte wagen und mich bewusst von der Bindung an technische Geräte befreien. Erst dann gebe ich mir die Chance von einem Erlebnis in der Natur erfüllt zu werden und Verbundenheit zu erfahren.

Themenschwerpunkt> Beziehungen

„Unter Bindung verstehen wir eine Beziehung, die auf Nähe ausgerichtet ist.“

Renate Liangos

LITERATUR:

Hubertus von Schoenebeck
Ich liebe mich so wie ich bin, Der Weg aus Selbsthass, Ohnmacht und Egoismus



Dr. Gordon Neufeld, Dr. Gabor Maté,
Unsere Kinder brauchen uns!



Fotos: Archiv Spielwerkstatt

„Es zeigte sich mir das Leben selbst als Lehrmeister.“

Renate Liangos

Sichtbar werden

...denn jene, die mit fixiertem Blick auf Glasscheiben starren, sind in Wahrheit unsichtbar. Mit dem Begriff „unsichtbar“ meine ich hier, dass Menschen, die in den Gebrauch des Smartphones vertieft sind, für ihre Umwelt ausfallen. Kein Kontakt zur Wirklichkeit, kein Austausch. Sie wirken abgegrenzt und sind es wohl auch, denn ich habe schon oft von Kollisionen mit Straßenlampen und Verkehrsschildern gehört und auch davon, dass sie nicht einmal reagieren, wenn neben ihnen Hilfe gebraucht wird. Das ist doch höchst besorgniserregend. Es zeigt sich ein Abhandenkommen von Beziehung unter den Menschen in Alltagssituationen, wie z.B. an der Bushaltestelle, in Geschäften, in Lokalen. Dieses Verhalten fördert Gefühle von Abgetrennt-sein, Einsamkeit und Verlassenheit. Das ist nicht der Sinn des menschlichen Zusammenlebens und weit entfernt vom ursprünglichen Zustand. Wir sind soziale Wesen von Anfang an und deshalb finde ich es gut, hier ein wenig gegenzusteuern. Bewegen wir uns mit Aufmerksamkeit durch den Tag, immer wieder mal durchatmen, die Füße spüren, dem Gegenüber ein Lächeln schenken. Was kann schon schief gehen? Bei einer abweisenden Reaktion kann ich das auch akzeptieren, das halte ich aus. Aber ehrlich gesagt, auf mein Lächeln bekomme ich fast immer auch eines geschenkt und ich freue mich riesig, wenn mich jemand zuerst anlächelt, denn das hab ich gar nicht erwartet! Redet miteinander, Leute, teilt es doch mit, dass euch der neue Fußboden in der Apotheke gefällt oder dass ihr die Kisten stemmenden Verkäuferinnen bewundert oder dass ihr euch über dieses oder jenes freut. Manchmal bleibt es bei kleinen Bemerkungen und doch ist eine Beziehung entstanden.

Ich habe das Gefühl, dass wir miteinander reden müssen und dadurch unsere Menschlichkeit zeigen können. Lieber eine selbst erlebte Geschichte erzählen, wenn sie einem einfällt, als nicht. Lieber es darauf ankommen lassen, dass einen jemand anspricht, offen sein für Begegnung und gemeinsam Räume des Miteinanders schaffen. Ich habe keine Lust darauf, dass uns das Mitgefühl abhanden kommt. Das

wäre eine schreckliche Welt. Von jungen Leuten habe ich gehört, dass immer weniger von ihnen ausgehen, Veranstaltungen und Tanzlokale besuchen. Liegt das daran, dass alle im Cyber-Raum rumhängen? Braucht es da was Neues, und was? Mein Appell: Traut euch sichtbar zu sein! Geht raus, trifft euch zu Unternehmungen und habt es fein miteinander.

Eins-sein

Immer wieder lese ich davon, dass es wichtig sei, mit sich selbst eine gute Beziehung zu haben. Vielleicht ist dies ein möglicher erster Schritt, um sich auf den Weg zu sich selbst zu machen. Es ist aber noch nicht das SEIN. Ich würde es so sagen: Wir werden ohne Beziehung zu uns selbst geboren, weil wir SIND. Ein Ganzes sind. Im Sein uns selbst und die Welt erfahrend. So gesehen ist Trennung gar nicht möglich. Wenn ich mich von Beginn an von allem getrennt fühlen würde, könnte ich dann existieren? Diese Verbundenheit von Anfang an wird jedoch in unserer Gesellschaft massiv gestört. Hier können wir ansetzen und vieles ändern und verbessern, für Mitgefühl, Menschlichkeit und friedliches Miteinander im Einklang mit Mutter Erde. Mögen sich Euch allen viele Seins-Erfahrungen eröffnen. Mögen Eure Beziehungen von tiefster Herzenskraft getragen sein.



Renate Liangos

Pädagogin, Montessori-Diplom, Ausbildung „Das Malspiel“ bei Arno Stern, ganzheitliche Tanz- und Bewegungspädagogin, Betreuerin in der Spielwerkstatt, Mutter von zwei Söhnen, ein Enkelkind.