

Leseprobe

beziehungsweise

Beziehung kann man lernen



Vivian Dittmar

Über das Buch

Wir stecken in einer gesellschaftlichen Beziehungskrise. Die alten Modelle, in denen klar vorgegeben war, wer das Sagen hat, funktionieren für die allermeisten Menschen heute nicht mehr. Und nicht nur in Paarbeziehungen. Auch in Eltern-Kind-Beziehungen, Lehrer-Schüler-Beziehungen und Arbeitsbeziehungen zeigt sich immer klarer, dass Beziehungen auf Augenhöhe gelebt werden wollen.

Unsere wachsende Unabhängigkeit voneinander stellt uns vor nie dagewesene Herausforderungen im Umgang miteinander. Doch Beziehung ist nicht etwas, das funktioniert oder nicht — Beziehung ist ein Prozess, den wir gestalten.

Lassen wir uns jedoch darauf ein, erfahren wir schon bald, dass Beziehungen die Bande sind, aus denen das Netz des Lebens geknüpft ist. Indem wir lernen, diese Bande achtsam zu knüpfen und zu pflegen, nehmen wir wieder unseren natürlichen Platz in diesem Netz ein. Und wir bemerken, dass durch diese Bande unsere tiefe Sehnsucht nach Verbundenheit eine ganz einfache und klare Antwort gefunden hat: Wir brauchen einander und das ist wunderschön.

Einleitung

Ich bin keine geborene Beziehungsexpertin. Zumindest gehöre ich nicht zu jenen Menschen, die bereits ihr ganzes Leben Bilderbuchbeziehungen gelebt haben. Meine Beziehungen waren oft schwierig, sehr schwierig sogar. Angefangen bei den Beziehungen zu meinen Eltern bis hin zu meinen Liebesbeziehungen. Zu letzterem kann ich ohne Übertreibung sagen, dass sie zeitweise nicht nur schwierig waren, sondern katastrophal, schrecklich, unerträglich und existenziell bedrohlich, so schlimm, dass ich keine Worte dafür habe. So schlimm, dass gute Freundinnen, wenn ich davon erzählte, mich einfach nur fassungslos anstarrten und hilflos den Kopf schüttelten.

Ich erzähle dir das nicht, damit du Mitleid mit mir hast oder um dich zu erschrecken. Ich erzähle dir das, damit du weißt, wer hier von Beziehung spricht. Ich komme nicht aus einem rosaroten Heileweltkokon, wo wir uns alle lieb haben. Ich komme aus der Hölle der Beziehungsunfähigkeit.

Ehe du das Buch nun resigniert zur Seite legst und dir lieber was von jemandem erzählen lässt, bei dem schon immer alles gut war, möchte ich dir aber auch erzählen, dass sich all das für mich geändert hat. Meine Beziehungen sind nicht mehr schwierig, schmerzhaft, destruktiv und zerstörerisch. Heute sind sie das

schönste, wichtigste, erfüllendste und wertvollste in meinem Leben. Aber immer noch ohne Zuckerguss, glaub mir.

In diesem Buch möchte ich dir erzählen, was ich über Beziehungen gelernt habe, was ich herausgefunden habe auf meinem Weg *beziehungsweise* zu werden. Ich möchte es mit dir teilen, weil ich weiß, dass sehr viele Menschen heute Schwierigkeiten mit ihren Beziehungen haben, und weil mir klar geworden ist, dass das kein Zufall ist. Es ist vielmehr Zeichen einer kollektiven Krise, die zwar schmerzhaft ist, jedoch — wie jede Krise — auch eine große Chance birgt.

Beziehung in der Krise

Seit einigen Jahrzehnten scheinen wir uns in einer kollektiven Beziehungskrise zu befinden. Die Anzahl und Qualität der Beziehungen, die wir mit unseren Mitmenschen eingehen, nimmt rapide ab. Waren noch vor zwei oder drei Generationen Großfamilien die Norm, entwickelte sich nach dem zweiten Weltkrieg ein neues kulturelles Ideal: die Kleinfamilie. Doch der Trend zur Verkleinerung der Grundeinheit menschlicher Gemeinschaften hatte damit erst begonnen. Eine wachsende Anzahl von Paaren entschloss sich, nur ein oder zwei Kinder zu bekommen oder sogar kinderlos zu bleiben. Dieser Trend, zusammen mit den steigenden Scheidungsraten, führte zu einer wachsenden Anzahl von Menschen, die allein leben oder lediglich zu zweit. Der Single-Haushalt entwickelte sich zu einer neuen, gesellschaftlich anerkannten Lebensform, das kinderlose Ehepaar zur Normalität.

Die Konsequenzen dieser und verwandter Entwicklungen spiegeln sich unter anderem in einer Studie zum Thema soziale Isolation aus dem Jahr 2006 wider. In einer Befragung erklärten 25 % aller Amerikaner, sie hätten niemanden, dem sie sich anvertrauen könnten. Weitere 25 % gaben an, sie hätten nur eine Person, der sie sich anvertrauen könnten. Beide Zahlen haben sich im Laufe der letzten 20 Jahre mehr als verdoppelt, was auf einen rapiden Verlust naher Beziehungen hinweist.¹

Zugleich weisen jüngste Studien darauf hin, dass diese Entwicklung sich dem Ende zuneigen könnte. So verblüfften Mitglieder der Generation Y — also junge Menschen, die um die Jahrtausendwende Teenager waren — in Umfragen mit der Aussage, dass genügend Zeit für Familie und Freunde für sie wichtiger sei als beruflicher oder materieller Erfolg.² Ob dies tatsächlich erste Anzeichen eines umfassenden gesellschaftlichen Wertewandels sind, wird sich natürlich erst zeigen müssen. Ich persönlich finde die Idee nicht nur aufregend, sondern auch naheliegend. Doch unabhängig davon, welcher Generation wir angehören, Beziehungen sind für uns wichtig, sehr wichtig sogar.

Im Jahr 2005 — also nur ein Jahr vor der oben zitierten Untersuchung, die zeigte, dass die Anzahl und Qualität naher Beziehungen beständig abzunehmen scheint — widmete sich eine groß angelegte Studie der BBC diesem Thema. Sie wollte herausfinden, was uns glücklich und zufrieden macht und welche Faktoren hierbei die größte Rolle spielen. Neben dem Thema “*Naher Beziehungen*” wurden auch noch die anderen üblichen Verdächtigen

abgefragt: Gesundheit, materieller Wohlstand, beruflicher Erfolg, Spiritualität, Erfüllung im Beruf, ein schönes Zuhause etc. Das Ergebnis hätte eindeutiger nicht ausfallen können: Unsere nahen Beziehungen sind ausschlaggebend für unser Glück und unsere Zufriedenheit. Sie sind fünf Mal so wichtig wie materieller Wohlstand, ein schönes Zuhause oder spirituelle Erfüllung und sogar fünfundzwanzig Mal wichtiger als ein erfüllender Beruf. Sogar etwas so grundlegend wichtiges wie körperliche Gesundheit fällt in der Bedeutung für unser Glück deutlich hinter dem Faktor Beziehungen zurück: Unsere Beziehungen sind immer noch doppelt so wichtig für unser Wohlergehen wie unsere Gesundheit!³

Dies mag auf den ersten Blick verwunderlich erscheinen. Beziehungen, etwas so schwieriges, problembehaftetes und unpraktisches, sollen tatsächlich wichtiger für unser Glück sein als Gesundheit, ein erfüllender Beruf oder gar ein schönes Zuhause? Bei genauerem Hinsehen erweist sich das Ergebnis jedoch als ganz logisch. Stabile und gesunde Beziehungen können uns helfen, mit allen Widrigkeiten des Lebens umzugehen, auch mit so gravierenden Faktoren wie einer schweren Krankheit, finanzieller Not, beruflicher Unzufriedenheit und anderen Herausforderungen oder Schicksalsschlägen. Diese Tatsache konnte übrigens durch zahlreiche weitere Studien belegt werden.⁴ Stefan Klein, Autor des Bestsellers *Die Glücksformel*, brachte es in folgenden Worten auf den Punkt: *“Bindungen an andere sind einer der wenigen äußeren Faktoren, die unter praktisch allen Umständen die Lebenszufriedenheit steigern”*.⁵

Und auch zwischen unseren Beziehungen und unserer Gesundheit konnte ein direkter Zusammenhang hergestellt werden. Eine Meta-Analyse aus dem Jahr 2010 von der Brigham Young University im US-Bundesstaat Utah, analysierte 148 Studien mit insgesamt über 300 000 Teilnehmern aus reichen Industrienationen um herauszufinden, welcher Zusammenhang zwischen sozialer Isolation und Sterblichkeit besteht. Die Ergebnisse waren eindeutig: Menschen mit einem schwachen sozialen Netzwerk haben ein wesentlich höheres Sterberisiko als Menschen mit einer starken sozialen Einbindung. Die Forscher verglichen die Ergebnisse mit anderen Risikofaktoren und übersetzten, dass soziale Isolation genauso schädlich ist wie rauchen oder Alkoholmissbrauch, schädlicher als keinen Sport zu treiben und doppelt so schädlich wie Fettsucht. *"Beziehungen sind in jedem Alter wichtig und verbessern die Gesundheit"*, fasst Timothy Smith die Ergebnisse zusammen. Und weiter: *"Für den Menschen sind Beziehungen eine Selbstverständlichkeit"*⁶

Aha. So ist das also. Unverrückbar, empirisch erwiesen. Nur, was machen wir mit dieser Erkenntnis, wenn wir unsere Beziehungen trotz allem als schwierig, ja vielleicht sogar unerträglich erleben? Was bedeutet das für die wachsende Anzahl von Menschen, die sich selbst als beziehungsunfähig wahrnehmen oder von anderen so eingestuft werden? Genau hier möchte ich ansetzen. Unsere Beziehungskrise ist nämlich weder eine Frage des persönlichen Versagens noch Zeichen eines sozialen Verfalls. Sie ist schlicht und ergreifend ein Zeichen dafür, dass unsere gesamte Art, in Beziehung zu treten, derzeit einen tiefgreifenden Wandel durchläuft.

Beziehungen im Wandel

Ich betrachte mich heute als Kind der ersten Generation, die sich die unsagbar schwierige Aufgabe gestellt hat, die Grammatik unserer wichtigsten Beziehungen umzuschreiben. Meine Eltern haben, anders als noch meine Großeltern, ein ganz neues Beziehungsideal verfolgt. Vielleicht waren es bei dir schon die Großeltern, oder du bist die erste Generation in deiner Familie, die alten, lang bewährten Mustern den Rücken zukehrt. Das spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass diese Bewegung passiert und dass die Auswirkungen dieser Bewegung bislang weit unterschätzt werden. Sie hat nämlich zur Folge, dass alle Schemata, die bei vorhergehenden Generationen noch anstandslos funktionierten, heute ins Leere gehen. Es bedeutet, dass die Regeln, nach denen Beziehungen früher funktionierten, überholt sind, neue Regeln aber erst in der Entwicklung sind.

Ich werde dieses Thema in Teil I aufgreifen und vertiefen und vor allem natürlich genauer beleuchten, von welchem Wandel ich hier spreche. An dieser Stelle möchte ich lediglich eines klarstellen: Deine persönlichen Beziehungsprobleme sind meines Erachtens nicht nur persönlich. Sie sind ein Symptom von einem kollektiven Lernprozess, einem gigantischen Entwicklungsschritt, den wir gerade gemeinsam zu vollziehen versuchen. Ja, ich sage versuchen, denn noch ist er uns nicht gelungen! Und das ist auch in Ordnung. Denn zu einem solchen Entwicklungsschritt gehört unweigerlich auch das Scheitern, das Stolpern, das Stürzen, immer wie-

der aufs Neue. Niemand von uns hätte jemals laufen gelernt, wenn wir dazu nicht bereit gewesen wären. Und auch heute zeigen viele Menschen in Beziehungsdingen eine erstaunliche Ausdauer, eine verblüffende Bereitschaft, immer wieder ihr Herz zu öffnen, auch wenn es noch so oft gebrochen wurde. Ich bin so froh, dass es so ist, denn nur so können wir lernen, neu miteinander umzugehen.

Mir ist es wichtig, dass du weißt, dass nichts von dem, was ich hier erzähle, hohle Theorie ist. Es ist vielmehr das, was ich Erfahrungswissen nenne. Oberflächlich betrachtet scheinen Theorie und Erfahrungswissen das Gleiche zu sein: Jemand erzählt mir mit vielen Worten ein Haufen kluges Zeug, das ich aber nicht umsetzen kann. Der Unterschied zwischen Theorie und Erfahrungswissen ist unter der Oberfläche zu finden, zwischen den Zeilen. Es ist ein leises *“Klick”* das in dir passieren kann, wenn du bestimmte Inhalte liest. Es geschieht jedoch jenseits des rationalen Verstehens, sondern reicht bis in die Tiefen deines Unterbewusstseins hinab. Lausche auf dieses Klick in dir. Wenn es passiert, halte kurz — oder lang — inne. Bleib nicht an den Worten kleben, lass dich von dem berühren, was mit ihnen mitschwingt.

Dieses Buch ist kein Roman. Ich weiß, dass das offensichtlich ist. Ich sage es trotzdem, weil ich immer wieder beobachte, dass Sachbücher wie Romane gelesen werden: in einem durch, von vorne bis hinten. Das ist natürlich in Ordnung, doch hat es oft zur Folge, dass wichtige Inhalte nicht integriert werden. Dieses Buch enthält Puzzlestücke inneren Wissens, die über Jahre zusammen-

getragen wurden. Sie können unmöglich in einem Rutsch erschlossen werden, weshalb ich dich ermutigen möchte, dieses Buch mehrmals zu lesen oder auch mal kreuz und quer. Betrachte es eher als einen Reiseführer, den du auf dem Weg wieder und wieder zu Rate ziehen kannst, um dich vor Ort besser orientieren zu können.

Beziehung kann man lernen. Das weiß ich, weil ich es gelernt habe. Und dafür bin ich so dankbar, dass ich gerne anderen die Hand reichen möchte, denen es vielleicht ähnlich geht, wie es mir lange ging. Ich tue dies vor allem, weil ich der tiefen Überzeugung bin, dass unsere Beziehungen keine Privatangelegenheiten sind. Unser Versagen auf Beziehungsebene zieht sich aus dem ganz Privaten in das ganz Öffentliche bis hin zur großen weltpolitischen Bühne, wo die Beziehungen zwischen Völkern gelingen oder scheitern. Doch nicht nur unser Versagen lässt sich hier verzeichnen. Auch unsere Erfolge, unsere Fortschritte, die Meilensteine unseres gemeinsamen Entwicklungsprozesses ziehen hier ihre Spur. Wenn es uns gelingt, die grammatikalische Grundstruktur unserer Beziehungen umzuschreiben, dann verändert das alles: persönlich, wirtschaftlich und politisch. Es geht ums Ganze. Dazu möchte ich beitragen.

Doch bevor wir uns auf den Weg machen können, gilt es zu begreifen, aus welcher Erfahrungswelt wir kommen und wo wir hinwollen. Was ist dieser Wandel, der sich vollzieht? Warum vollzieht er sich? Woran bemerken wir das? Das ist Thema von Teil I:

Beziehungen gestern und heute. Teil II — Schritte in ein neues Miteinander — wendet sich dann der naheliegenden Frage zu, was wir tun können, um diesen Wandel zu unterstützen und bewusst zu gestalten. In Teil III, *Gelebte Beziehung*, geht es schließlich darum, wie wir das Neue in unserem Beziehungsalltag leben, pflegen und immer stärker verankern können.

Weiterlesen in:

beziehungswaise

Beziehung kann man lernen

[Hier](#) direkt vom Verlag bestellen und deutschlandweit frei Haus geliefert bekommen.

ISBN: 978-3-940-773-77-7, € 17,50

ISBN E-Book: 978-3-940773-83-8





Über die Autorin

Vivian Dittmar ist Impulsgeberin, Referentin, Seminarleiterin und Gründerin der *Be the Change Stiftung für kulturellen Wandel*. Ihre Kindheit und Jugend auf drei Kontinenten sensibilisierte sie schon früh für die globalen Herausforderungen unserer Zeit und sind bis heute ihr Antrieb, ganzheitliche Lösungen zu finden und umzusetzen. 2007 erschien ihr Buch *“Gefühle, eine Gebrauchsanweisung”*, das ohne Werbebudget zu einem erstaunlichen Erfolg wurde und 2014 unter dem Titel *“Gefühle & Emotionen — Eine Gebrauchsanweisung”* in komplett überarbeiteter Form neu aufgelegt wurde. 2014 erschien außerdem die *“Kleine Gefühlskunde für Eltern — Wie Kinder emotionale und soziale Kompetenz entwickeln”*. Neben ihrem beruflichen und gesellschaftlichen Engagement ist sie passionierte Mutter von zwei Söhnen.

www.viviandittmar.net

Gefühle & Emotionen

Eine Gebrauchsanweisung

Gefühle bestimmen unser Leben, ob wir wollen oder nicht. Wir investieren viel Zeit und Geld, um bestimmte Gefühle zu vermeiden und andere möglichst oft zu erfahren. Was Gefühle jedoch sind und wozu wir sie überhaupt haben, ist uns meist nicht bewusst.

Das kann sich jetzt ändern.

In einfachen, klaren Worten führt diese Gebrauchsanweisung durch unsere Gefühlswelt. Wut, Angst, Freude, Trauer oder Scham – jedes Gefühl erfüllt eine wichtige Funktion in unserem Leben. Jedes Gefühl ist eine Kraft, die gezielt eingesetzt werden möchte, wenn sie gebraucht wird.

Schritt für Schritt zeigt dieses Buch nicht nur, was Gefühle sind, sondern auch, wie wir sie bewusst erzeugen und einsetzen können. Damit Gefühle nicht mehr irrationale Empfindungswallungen sind, denen wir auf Gedeih und Verderb ausgeliefert sind, sondern positive Kräfte, mit denen wir unser Leben gestalten können.



ISBN: 978-3940773-01-2

ISBN E-Book: 978-3940773-03-6

Auch als Hörbuch erhältlich.

Kleine Gefühlskunde für Eltern

Wie Kinder emotionale & soziale Kompetenz entwickeln

Viele Eltern fühlen sich mit der Intensität der Gefühle ihrer Kinder überfordert — und auch mit den eigenen Gefühlen.

Oft fehlt es an einem Verständnis der eigentlichen Funktion von Gefühlen. Das macht es schwierig, Kinder in der Entfaltung ihrer emotionalen und sozialen Kompetenz zu begleiten.

Die *Kleine Gefühlskunde für Eltern* entstand auf vielfache Nachfrage von Lesern des Buches *Gefühle, eine Gebrauchsanweisung*. Sie wollten wissen, wie wir unsere Kinder darin unterstützen können, ihre Gefühlskräfte zu entfalten. Dieses Buch geht ausführlich auf die Gefühlskräfte von Eltern und Kindern ein und auch darauf, wie diese zusammenspielen. Im Mittelpunkt steht stets die Frage nach einer zeitgemäßen Beziehungsgestaltung, jenseits von autoritär und antiautoritär.

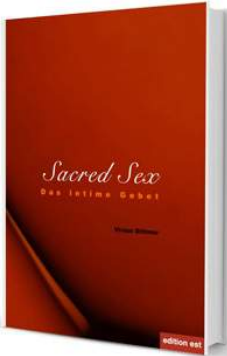
Wenn es uns gelingt, das Zusammenleben mit unseren Kindern heute so zu gestalten, dass die Bedürfnisse aller geachtet werden und auf Machtausübung jeder Art verzichtet werden kann, dann ist uns ein wichtiger Entwicklungsschritt als Menschheit geglückt. Hierzu möchte dieses Buch einen Beitrag leisten.

ISBN: 978-3-940773-20-3, ISBN E-Book: 978-3-940773-30-2



Sacred Sex

D a s i n t i m e G e b e t



Sexualität scheint so frei wie noch nie zu sein. Alles darf, nichts ist mehr tabu. Doch Sex kann so viel mehr als einfach nur geil sein. Reduzieren wir Sex darauf, entgeht uns die Möglichkeit, das Wunder und das Geheimnis der Sexualität zu erschließen: Sex als intimes Gebet, Sex als heiliges Geschenk, Sex als Möglichkeit, das Leben in seiner Essenz zu erfahren, zu feiern und zu ehren.

Dieses Buch ist eine Einladung in den heiligen Raum der Sexualität. Damit wir diesen betreten können, müssen wir alten Glaubensmustern, Konditionierungen und Ängsten ins Auge sehen. Damit wir dort sein können, müssen wir alle Konzepte über Sex hinter uns lassen und uns ganz auf diesen einen Moment einlassen.

Dann erschließt Sex in seinem höchsten Ausdruck: als intimes Gebet.

ISBN 978-3-940773-18-0, ISBN ebook 978-3-940773-08-1