

# Was uns verbindet

Essen verbindet.  
Kochen auch

Resonanz als Kraftquelle

Vom Wert wirklicher Berührungen



## Inhalt | Was uns verbindet

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 4  | <b>Wege zueinander</b><br>Mit Anselm Grün im Gespräch       | 16 | <b>Gesichter der Einsamkeit</b><br>Diana Kinnert im Gespräch          |
| 10 | <b>Am Anfang war die Nabelschnur</b><br>Von Martin Kämpchen | 20 | <b>Berührung</b><br>Von Rebecca Böhme                                 |
| 14 | <b>Zurück zur Natur</b><br>Von Gabriela Herpell             | 22 | <b>Kraftquelle Resonanz</b><br>Von Irmtraud Tarr                      |
|    |   | 24 | <b>Streiten verbindet – aber wie?</b><br>Von Friederike von Tiedemann |

## Editorial

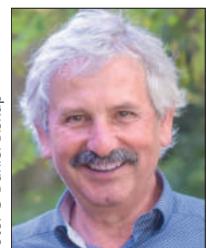


Foto: © Daniel Biskup

*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, blei-

ben 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 dazugehören, 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,

## Was trennt? Was verbindet?



**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 „verschüttet 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 fragmentierte 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. Evagius Ponticus im 4. Jahrhun-

dert 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-



Foto: © Andrea Göppel

### *Unsere globale Handy-Kultur: Total vernetzt, und doch vereinzelt*

schaft hat nicht nur eine horizontale Dimension im gemeinsam geteilten Alltag. Sie ist auch vertikal verankert.

**Vom Kloster wieder zurück zur Gesellschaft: Wann sprechen wir – und mit welcher Reichweite – vom „WIR“?**

Weil wir in einer globalisierten Welt leben, schließt dieses „Wir“ alle Menschen ein. Natürlich braucht es auch

das konkrete, partikulare, kleinere Wir. Auch in der Familie, in der Partnerschaft, in Freundschaften finden wir es. Das Wir-Gefühl bezieht sich auch auf die engere Heimat, auf die eigene Kultur oder das Land, das Volk, dem man angehört. Es gibt einen heilsamen Zusammenhalt in begrenzten Gruppen, in Vereinen, auch in Kommunen etwa. Nur sollte das „Wir“ sich, bei aller sinnvollen Begrenztheit, nicht gegen

**Verbundenheit  
ist kein  
Einheitsbrei.  
Ich bin  
verbunden;  
und doch  
anders, eigen.**

andere richten, sondern offen sein. Es geht darum, Vielfalt zu akzeptieren, bei aller Pluralität aber nach dem gemeinsamen Fundament und nach Zielen zu fragen, die das Leben aller berühren, also das Gemeinsame.

**Meint das der alte Begriff „Gemeinwohl“? Was könnte damit gemeint sein? Sicher etwas anderes als gemeinsames Wohlgefühl ...**

Der Drang, die eigenen Bedürfnisse und Interessen durchzusetzen, ist heute breit verankert. Aber wenn jeder nur an sich denkt, ist keineswegs an alle gedacht. Es geht also immer auch darum, Egoismen zu zähmen und den Blick auf das Ganze zu fördern. Das ist auch Sache der Politik. Sie sollte Voraussetzungen dafür schaffen, dass es gerecht zugeht und dass alle Menschen gut leben können. Das verlangt aber auch die Solidarität der Einzelnen, also unsere Bereitschaft, aktiv füreinander Verantwortung zu übernehmen.

**Wie sähe das denn konkret aus?**

Wie es geht, das zeigen zum Beispiel viele Menschen, die sich im Ehrenamt engagieren – über 40 Prozent der über 14-Jährigen sind das in Deutschland: von der Freiwilligen Feuerwehr bis zur Flüchtlingshilfe, beim Engagement in der „Tafel“, in Vereinen, in der Kirchengemeinde. Es gibt viele Projekte und Initiativen in Kommunen: Mehrgenerationenhäuser etwa, die den Zusammehalt der Generationen fördern. Es gibt auch Firmen, die nicht nur auf Profit aus sind, sondern bewusst eine gute

Kultur des Miteinander pflegen. Auch das strahlt ja aus in die Gesellschaft.

**Das Miteinander fördern – was braucht es dazu? Und wie kann das gelingen?**

Indem man die Bedürfnisse, Beweggründe, auch die tieferen Sehnsüchte des anderen wahrnimmt und achtet. Der Weg geht über Zuhören, über den Dialog, das Gespräch. Nur so lassen sich „fremde“ Perspektiven verstehen. Wer den anderen versteht, wer mit ihm zu fühlen vermag, der kann auch Verschiedenheit aushalten. Nicht zu vergessen: Das ist ja auch ein Weg der Wechselseitigkeit. Wenn ich solidarisch bin, stärkt mich das selber. Wenn ich einem anderen helfe, tut mir das selber gut. Praktiziertes Mitgefühl ist

auch das Gefühl eigener Wertlosigkeit haben. Gebraucht zu werden – im Beruf, in der Familie –, das stabilisiert uns. Leben, auch menschliches Leben, ist – von Anfang an – Dasein in Beziehung. Ein Kind entwickelt sich nur gut, wenn es in Beziehung ist, mit der Mutter, dem Vater. Nur wenn wir füreinander da sind, wenn wir Beziehungen aktiv leben, kann Entwicklung entstehen. Im Leben des Einzelnen und einer Gemeinschaft.

**Über das, was Sie damit beschreiben, hinaus: Was verbindet uns – jenseits aller Unterschiede? In dem Sinn, dass es allen gemeinsam ist?**

Dass wir die gleiche Würde haben. Aber auch, dass wir alle aus dem glei-

**Der Weg zum Miteinander  
geht über das Zuhören,  
über den Dialog.**

nicht nur für die Gesellschaft gut, sondern auch spirituelle Energie für den einzelnen. Der Dalai Lama hat das eindrucksvoll als Weg zum Glück, als Ausweg aus der Einsamkeit beschrieben.

**Wir brauchen Menschen, die uns brauchen: Wenn wir für andere Bedeutung haben, gibt uns das selber Bedeutung und Sinn.**

Wer das Gefühl hat „Keiner braucht mich mehr“, wird jedenfalls leicht

chen Stoff geschaffen sind, aus der gleichen Erde: Unsere biologische Ausstattung also. Wir haben Hunger und Durst und brauchen Schlaf. Wir brauchen Sauerstoff: Vom ersten Atemzug bis zum letzten Atem sind wir auf den Austausch mit der Außenwelt angewiesen. Ich spüre mich im Atem. Der Atem verbindet Leib und Seele und er verbindet mich mit der Außenwelt, ja mit dem Kosmos: Wir atmen Sternenstaub. Unsere biologische Ausstattung weist nicht nur auf unser Eingebundensein

# *Isolation ist eine Quelle des Leids. Wir brauchen Menschen, die uns brauchen.*



Foto: © Andrea Göppel

*Anonymität verhindert Gemeinschaft*

in größere Zusammenhänge, sondern auch auf unsere Bedürftigkeit hin. Gemeinsam ist uns auch, dass wir Sehnsüchte und Wünsche haben. Wir sehnen uns über diese Endlichkeit hinaus. Wir sind bedürftig, spirituell, emotional, aber auch materiell. Wenn unsere ganz elementaren Bedürfnisse nicht berücksichtigt werden, geht es uns nicht gut. Wir brauchen dazu die anderen. Und die Gemeinschaft sorgt ja auch dafür, dass wir leben und überleben. Jeder Beruf versucht, Bedürfnisse zu erfüllen: der Landwirt, die Handwerkerin, der Techniker, der Händler, die Wissenschaftlerin oder Ärztin. Die Wirtschaft mit all ihren technischen Möglichkeiten hilft dabei, dass der Mensch mit seinen Bedürfnissen nicht alleingelassen wird.

*Sie haben auch von der Beziehung zur Natur gesprochen. Wir sind nicht nur eingebettet in Natur. Wir sind selber Naturwesen. „Wir sind Leben inmitten von Leben, das leben will“, sagt Albert Schweitzer.*

Leben verbindet. Leben ist um uns herum. Es ist auch in uns. Schweitzer spricht von der „Ehrfurcht vor dem Leben“: nicht nur vor dem anderen Menschen, sondern auch vor dem Leben der Pflanzen, der Tiere. Ehrfurcht verbindet. Und sie lässt Raum. Sie verweist auf etwas Selbstständiges, auf etwas Anderes – das mir gegenübersteht. Verbundenheit ist also kein Einheitsbrei. Lebendige Beziehung heißt: Ich bin verbunden; und doch etwas Anderes, Eigenes. Dem entsprechend dürfen wir Natur auch nicht nur unter dem Aspekt der Ausbeutung für unsere eigenen Zwecke sehen.

