



TEPE 1: Stand Februar 2016

VERBUNDENHEIT

Verbundenheit – Nicht Freundschaft

Am frühen Abend in der Innenstadt, kurz nach Einbruch der Dunkelheit – auf dem Fahrradweg: Stefan kommt mir entgegen – wie immer: entgegen der Fahrtrichtung. Ich erkenne ihn sofort am Fahrstil, ihm gelingt es geschickt, sich an den anderen Fahrerinnen vorbeizuschlängeln: er ist Fachmann fürs Fahrradfahren. Vor ein, zwei Jahren hat er mich in die Geheimnisse des Alltagslebens ohne Auto eingeführt. So manchen Tipp habe ich behalten und danach praktisch umgesetzt. Bis zu Stefans Einführung war mir nicht bekannt, dass ein erstaunlich hoher Prozentsatz der Radfahrer – so wie er – häufig verkehrswidrig fahren. Wir haben uns bei unserem Treffen riesig darüber gefreut, uns zu sehen. „Oh, ja, deine Mail habe ich nicht beantwortet und ein gutes Neues Jahr habe ich dir auch noch nicht gewünscht...!“ „Kein Problem! Schön, dich zu sehen, was für ein toller Zufall!“ Wir stehen mit unseren Rädern auf dem Fahrradweg und bringen uns in aller Kürze auf den neuesten Stand der Dinge: Beruf, Partnerschaft und seelische Befindlichkeit. Seit fast dreißig Jahren kennen wir uns inzwischen und haben das eine und andere wechselseitig miterlebt: Verluste, Trennungen, Krankheiten, Krisen und Schicksalsschläge. Wir wissen voneinander, kennen unsere Eigenarten, Stärken wie Schwächen und auch die kleineren und größeren Fehler. Wir begegnen uns mit einem respektvollen Augenzwinkern. Auch wenn wir keine Freunde im landläufigen Sinn sind: Wir mögen uns und sind uns lieb und teuer. Kurz: wir haben eine tiefe und herzliche »Verbundenheit«. Schon das kurze Gespräch auf dem Fahrradweg war kein Smalltalk, der Dialog wurde schnell tiefsinnig und persönlich. Wir sind gleich auf dem Punkt, freuen uns aneinander und geben uns emotionale seelische Resonanz. Weiß Gott, warum wir keine Freunde sind. Die Kategorie Freundschaft trifft im Kern einfach nicht das, was die Beziehung zwischen Stefan und mir ausmacht. Aber, was hundertprozentig passt ist, sie mit dem Phänomen der »Verbundenheit« zu qualifizieren. Auch wenn uns eine Regelmäßigkeit des Austauschs nicht gelingt - Engmaschigkeit passt nicht zu unserer Beziehung - wir bleiben emotional und existenziell verbunden, sind einander loyal. Vor ein paar Jahren haben Meinungsverschiedenheiten bei der finanziellen Abrechnung eines gemeinsamen Projektes unsere Verbundenheit auf eine harte Bewährungsprobe gestellt. So manche Freundschaft wäre daran wohl zerbrochen. Wir haben beide heftig unter diesem Konflikt gelitten, wollten aber das, was uns verbindet, nicht preisgeben und opfern. Mit Hilfe eines Mediators konnten wir uns einigen. Manchmal blitzt diese Zerreißprobe noch in uns auf, aber es macht uns auch stolz, dass wir auf gemeinsame Höhen und Tiefen zurückblicken können. Verbundenheit, ein auf Dauer und Treue angelegtes Wechselspiel, bei dem die Bindung auch existenzielle Krisen und Belastungen überdauert und übersteht.

Verbundenheit als Konstruktionsgemeinschaft

An der Verbundenheit zwischen Stefan und mir lässt sich einiges zu dem Phänomen dieser menschlichen Beziehungsqualität illustrieren.

Da ist zunächst die zeitliche Qualität der Dauer. Verbundenheit braucht Zeit, damit man auf gemeinsam Erlebtes zurückblicken kann. Viele „Weißt doch noch’s?“ und eine Vielzahl von gemeinsamen Erzählungen gehören dazu. Zu etlichen Erzählsträngen gehört die andere dazu, die Biografie hat Kapitel, in denen die Beziehung zum anderen im Vordergrund steht. Das müssen nicht nur schöne Erinnerungen sein. Verbundenheit lebt auch von gelebtem Schmerz und gemeinsam durchgestandenen Krisen. Verbundene Menschen brauchen ein gewisses Maß an geteilten Sichtweisen. Die eine oder andere unterschiedliche Meinung würzt das Gespräch. Doch lebt der Kontakt zuerst von einer Konstruktionsgemeinschaft der Beteiligten. Aus systemisch-konstruktivistischer Sicht konstruiert jeder Mensch subjektiv seine eigene Wirklichkeit. Um sich wohl zu fühlen im Miteinander mit einer Gesprächspartnerin bedarf es der Konsenswirklichkeit. Durch Co-Konstruktionen entstehen Verbindung, Einvernehmen und Wohlgefühl. Verbindung entsteht durch weitgehende Zustimmung, durch den Aufbau einer gemeinsamen (inneren) Welt. Wichtig ist auch ein gewisser kultureller Einklang. Ein Porschefahrer hätte es sicherlich schwer mit dem Rad fahrenden Stefan. Die beiden wären wohl durch kulturelle Welten voneinander getrennt.

Verbundenheit versus Autonomiebedürfnis

Das Gefühl des Gebunden Seins entwickelt sich nicht selten zu einer Angst vor Abhängigkeit. Das stimuliert bei den meisten Menschen den seelischen Gegenpol der Autonomie oder der Individuation.¹ Es ist unbestritten, dass es auch dysfunktionale Abhängigkeitsbeziehungen gibt. Stärker verbreitet ist allerdings der Gegenpol: die Überbetonung der persönlichen Freiheit. Für den Zusammenhalt von Menschen ist es existenziell wichtig, bei eigenen schweren Krisen und Schicksalsschlägen nicht die Flucht in die Freiheit und in die Autonomie des Rückzugs anzutreten, sondern an der Seite des oder einer anderen zu bleiben. Verbundenheit vertieft sich, wenn man/frau die Bindung z.B. zum Kranken oder der Trauernden stabil hält und die Bezogenheit zu dem Krisengebeutelten aufrechterhält. Autonomiebestrebungen und Autarkiewünsche sind die Gegenspielerinnen der Bindung, Eigenständigkeit und Unbezogenheit zeigen sich als Verführerinnen zum Kontaktabbruch.

Verbundenheit als seelisches Grundbedürfnis

Nach Meinung des bekannten Hamburger Psychologen Friedemann Schulz von Thun ist die »Verbundenheit« eines der vier seelischen Grundbedürfnisse – neben dem Empfinden von Eigenwert, einem ausreichenden Grad an Freiheit und dem Bedürfnis, geliebt zu werden. Als »Verbundenheit« wird in der Kommunikationspsychologie das Gefühl bezeichnet, einem anderen Menschen zugehörig zu sein und in einer gegenseitig vertrauensvollen Beziehung zu stehen. Gute Beziehungen zu anderen sind seelische Vitamine. Nimmt man sie in ausreichender Menge zu sich, heben sie die Stimmung und stabilisieren unsere Gesundheit. Verbundenheit hilft bei Stressbewältigung und in leidvollen Situationen steigert sie unsere Zufriedenheit. Es muss nicht die Traumpartnerin sein oder das tollste Miteinander im Team, auch eine einigermaßen intakte Familie und gute Einbindung in Nachbarschaft sowie Freundes- und Bekanntenkreis steigern die Glückschancen des Einzelnen enorm. Auch wer sich für andere einsetzt - nicht in erster Linie aus Eigeninteresse, sondern aus einem Gefühl der Verbundenheit und der Anteilnahme heraus - ist in der Regel zufriedener und lebensfroher. Der gesundheitsfördernde Aspekt ist in mehreren Studien belegt: Menschen mit einem stabilen sozialen Umfeld und lebendigen Beziehungen leben durchschnittlich länger als jene, die nur wenig Rückhalt haben.

Die Sehnsucht nach Bindung, Verbundenheit, Zusammen- und Zugehörigkeit ist tief in uns verankert: Wir alle wünschen uns insgeheim den nährenden Kontakt und wertschätzende Beziehungen. Zugleich fällt es vielen Menschen schwer sich zu öffnen, sich so zu zeigen, wie sie sich fühlen, Misstrauen zu überwinden, Vertrauen zu wagen und sich emotional einzulassen. Damit fehlen oft die Grundvoraussetzungen für gelingende Beziehungen.

¹ Nach der psychoanalytisch geprägten Konzeption der Operationalisierten psychodynamischen Diagnostik (OPD) gehören die Pole »Abhängigkeit vs. Individuation« zu den psychischen Grundkonflikten des Menschen. Besetzt jemand mit diesem Grundkonflikt den Pol der extremen Bindung, dann würde er eine Abhängigkeit erzeugende Beziehung suchen und diese als willkommen erleben. Im anderen Extrem – bei extremer Besetzung des Pols der Autonomie - würde die Person dagegen eine überzogene emotionale Unabhängigkeit aufbauen und die persönlichen Bindungswünsche unterdrücken.

Verbundenheit und berufliche Kontexte

Unsere gesellschaftlichen Entwicklungen erschweren häufig Bindungen. Die Unternehmen und Betriebe erwarten den »flexiblen Menschen«², der seine privaten Beziehungsbedürfnisse und Bindungswünsche zurückstellen soll zugunsten des Bedarfs des Arbeitgebers, seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter »flexibel« einzusetzen und gegebenenfalls auch häufige Umzüge und Dienstreisen zu verlangen. Flexibilität ist „in“ – sie macht aber auch einsam und orientierungslos: Wer allzeit bereit zum Loslassen ist, kann keine langfristigen Beziehungen aufbauen und driftet ziellos dahin, wie ein Blatt im Wind.³ Nachdem die Generation der sog. „Babyboomer“⁴ sich den genannten Erwartungen noch weitgehend angepasst hat, grenzen sich deren Kinder stärker ab. Die „Generation Y“⁵ hat einen besseren Zugang zu den eigenen Wünschen nach Verbundenheit und stellt ihrerseits an die Unternehmen bisher unbekannte Forderungen nach Rücksichtnahme auf Familie, Kinder und andere Formen der Beziehungsgestaltung.

Verbundenheit im systemischen Denken

Die Entwicklung der heutigen Wissenschaften bestätigt die Haltung der systemischen Familientherapie und deren Credo, dass alles mit allem zusammenhängt. Versuchten Naturwissenschaftler bisher, die Welt immer mehr in kleinere Teile zu zerlegen, so sind heute immer mehr Forscherinnen darum bemüht, die auseinander gebrochenen Teile über die Grenzen ihrer Disziplinen zu einem Ganzen zusammenzufügen. Die Pioniere und Wegbegleiterinnen eines neuen systemischen Weltbildes aus der Physik haben schon im letzten Jahrhundert nachgewiesen, dass die wesentlichen Eigenschaften jedes lebenden Systems nicht in den isolierten Einzelteilen zu finden sind, sondern erst durch die Wechselwirkungen und die Beziehungen zwischen den Teilen entstehen. Unsere Welt enthüllt sich somit als ein integrales Ganzes, das weit mehr ist als eine Ansammlung unverbundener Teile, sondern ein Lebensnetz, das auf Verbundenheit, Kooperation und gegenseitiger Abhängigkeit basiert. Mit diesem Systemdenken vollzieht sich eine tiefgreifende Umwälzung in den wissenschaftlichen Disziplinen. Wenn wir systemisch denken und uns die Welt als ein lebendiges Netz vorstellen, in dem alles miteinander verbunden und wechselseitig abhängig ist, dann steigen andere Gefühle in uns auf als wenn wir uns und die anderen Lebewesen als atomisierte Einzelne vorstellen. Sich alles als komplexes Geflecht von Beziehungen bewusst zu machen, kann Ehrfurcht, Respekt und ein Gefühl der Verbundenheit wachrufen. Verbundenheit können wir spüren und pflegen, durch einen bezogenen Blick, eine freundliche Unterstützung oder ein verständnisvolles Gespräch. Verbundenheit wird von den meisten als ein warmes und wohliges Gefühl empfunden. Die Fähigkeit, sich verbunden zu fühlen, ist Teil der biologischen Natur des Menschen, so der bekannte Neurobiologe Gerald Hüther. Er weist darauf hin, dass Menschen sich nur entwickeln konnten, weil sie mehr oder weniger in Liebe verbunden waren.

Für unser Thema »Verbundenheit« ist ein Forschungsergebnis aus der Quantenphysik besonders relevant. Es erklärt Erfahrungen, die wir in systemischen Beratungsprozessen und in der Supervisionspraxis machen und für die wir jetzt eine theoretische Erklärung finden: Wird im kollegialen Gespräch eine Beziehungsthematik besprochen und gelöst, dann kann die Klientin häufig beobachten, dass der Beziehungspartner sein Verhalten oder seine Sichtweise geändert hat, obwohl er in der Beratung nicht anwesend war. In der Transaktionsanalyse nennen wir das »Parallelprozess«. Der Begriff beschreibt auch ein anderes, ähnliches Phänomen: Eine Supervisandin stellt in einer Fallsupervision einen ihrer Klienten vor. Der Supervisor oder die Professionalisierungsgruppe empfinden ein Unbehagen und stellen fest, dass sich die Bezie-

² Richard Sennet (2001): Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Berlin und München: Goldmann.

³ AaO.

⁴ In Deutschland werden die im Zeitraum von 1955 bis 1969 Geborenen von Statistikern als geburtenstarke Jahrgänge bezeichnet.

⁵ So wird schlagwortartig diejenige Generation genannt, deren Mitglieder zwischen 1980 und 1999 geboren sind. Diese jungen Leute treten selbstbewusst auf und legen wenig Wert auf Status und Prestige. Sie binden sich weniger an das Unternehmen, fordern Freiräume und Möglichkeiten der Selbstverwirklichung. Sie verlangen mehr Zeit für Familie und Freizeit mit Freunden, mit denen sie sich wieder stärker binden. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Generation_Y. (Abgerufen am 17.01.2016).

hungsdynamik, welche die Supervisandin mit ihrem Klienten hat, sich in der Supervision widerspiegelt. Diese Erfahrung war früher befremdlich, aber nicht zu übersehen und lässt sich heute mit dem quantenphysikalischen Konzept der »Verschränkung« erklären. Konnte Albert Einstein noch schreiben: „Es scheint hart, dem Herrgott in die Karten zu gucken. Aber daß er würfelt und sich telepathischer Mittel bedient, wie es ihm in der gegenwärtigen Quantentheorie zugemutet wird, kann ich keinen Augenblick glauben.“⁶ Was dem Nobelpreisträger suspekt war, wurde von niederländischen Quantenphysikern bestätigt. Was Einstein noch für absurd hielt und als „spukhafte Fernwirkung“ bezeichnete, gilt wissenschaftlich als gesichert: Waren zwei kleinste Quantenteilchen einmal im Kontakt, dann bleiben sie »verschränkt« und es herrscht zwischen ihnen eine Verbindung, egal wie weit sie voneinander entfernt sind. Es herrscht eine Art telepathische Kommunikation miteinander. Zwei Teilchen an verschiedenen Orten können sozusagen fühlen, in welchem Zustand das jeweils andere ist.⁷ Deutet man die Verschränkungstheorie auf das Spannungsfeld zwischen Verbundenheit und Trennung, dann gibt es im strengen Sinne gar keine wirklichen Trennungen. Wer jemals durch Schicksal, Verwandtschaft, Beruf oder eigene Wahl in Beziehungen einem anderen Menschen verbunden war, der oder die bleibt lebenslang mit ihm »verschränkt«. Im postmodernen Zeitalter der Bindungsvermeidung und der Individualisierung mag diese Aussage Widerspruch herausfordern. Mit der beziehungsanalytischen Deutung der Verschränkungstheorie soll keine moralische Norm gegen Trennungen postuliert werden. Die Idee der lebenslangen Verbundenheit kann uns einladen, dass wir uns selbst und unseren psychischen Bindungs- und Beziehungsthemen stellen. Hat ein Freund, von dem wir uns getrennt haben, ein Schattenthema bei uns angerührt?⁸ Hat er etwas angestoßen, mit dem wir nicht umgehen konnten? War er passiv-aggressiv und ich erbost?

Eine Fall-Vignette zur Illustration

Julius erzählt in einer Therapie-Sitzung, dass sein Cousin mit Anfang 50 an Leukämie gestorben sei. Er habe seit Jahrzehnten keinen Kontakt mehr zu dem Verwandten gehabt und gestern hätte die Traueranzeige in der Zeitung gestanden. Julius fühlte sich traurig, ja fast depressiv und konnte sich seine Gefühlsreaktion nicht erklären. „Das kann doch nicht Trauer sein, wir hatten doch gar keine Beziehung mehr!“ Auf meine Nachfrage, ob ihm Bilder oder Gesprächsszenen mit dem Cousin einfielen, erzählte er, dass er mit 20 aus dem Dorf, in dem er und auch der Verwandte lebte, weggezogen sei. Die letzte Begegnung an die er sich erinnere, sei eine ihm peinliche und schambesetzte Interaktion. Julius hatte in dem Dorf eine Jugendinitiative aufgebaut und deren Leitung wegen seines Weggangs abgegeben. Zunächst fand sich kein Nachfolger. Schließlich „riss mein Cousin das Ehrenamt an sich!“ Julius war gekränkt darüber, dass der andere Mann einfach in seine Fußstapfen getreten war, ohne Kontakt, ohne Übergabe, ja ohne Würdigung. Als er den Verwandten auf der Straße traf, habe er ihn überaus aggressiv, vor Publikum und sehr abwertend „runtergemacht“. Dieser Kontrollverlust hängt Julius nach und ist ihm erst nach 40 Jahren wieder ins Bewusstsein gekommen. Julius hatte nicht das Bedürfnis, zur Beerdigung zu gehen oder eine Kondolenzkarte zu schreiben. Wir haben die Themen Unverbundenheit, Neid, Aggression und Kränkbarkeit besprochen. Die 40 Jahre alte Szene war blitzschnell präsent und eine Chance zur Persönlichkeitsentwicklung. Sich emotional mit dem verstorbenen Vetter zu verbinden, war wertvoll. Mit der Bearbeitung kann Julius mit dem Verstorbenen verschränkt bleiben und ihn auf seine Weise würdigen, betrauern und loslassen. Die therapeutische Bearbeitung der Persönlichkeitsentwicklungsthemen war genug. Für den nächsten Sommer plant Julius eine Fahrradtour durch seine Heimat. Vielleicht besucht er das Grab, vielleicht auch nicht. Aber die beiden Vettern bleiben in Verbindung.

⁶ Albert Einstein, zitiert nach: http://www.deutschlandfunk.de/quantenverschraenkung-niederlaender-bestaetigen-seltsame.676.de.html?dram:article_id=334748. (Abgerufen am 18.01.16).

⁷ AaO.

⁸ Unter »Schatten« versteht man in der Analytischen Psychologie im Anschluss an Carl-Gustav Jung die Aspekte der eigenen Persönlichkeit, die wir ins Unbewusste verschoben haben. Es sind Persönlichkeitsanteile, die wir bei uns nicht wahrhaben wollen und mit denen wir nicht emotional verbunden sind. Im Schatten stehen oft Eigenschaften sowie Züge der Persönlichkeit, die wir als negativ ansehen oder die sozial unerwünscht sind oder gesellschaftsfeindliche Tendenzen zeigen.